

Die Flügel ausbreiten

*Denen, die die Freude der Kinder-
und Jugendzeit nicht kennengelernt haben*

spreadwings.eu

Rezensent:
Prof. dr hab. Ewa Syrek

Graphikentwurf:
Małgorzata Wrona-Morawska

Herausgeber:
Wydawnictwo AM Poligrafia, Katowice
e-mail: ampoligrafia@gmail.com

Übersetzung
dr Agnieszka Szkatuła

Korrektur
Aleksandra Dereszowska

Druck:
AM Poligrafia, Katowice

spreadwings.eu

ISBN 978-83-938226-2-1

P. Grzegorz Polok

Die Flügel ausbreiten

Katowice 2016

Inhaltsübersicht

Vom Verfasser.....	7
Einführung	9
1. Quelle der Probleme.....	17
2. Familiengeheimnis	23
3. Gespielte Rollen	27
4. Gefühle, Verhaltensweisen, Einstellungen.....	31
5. Sinn des Leidens	41
6. Lebensveränderung	45
7. Auf Gott vertrauen	55
Anstelle einer Zusammenfassung... ..	63
Bibliographie	73
Über den Autor:	76

Vom Verfasser

Seit einigen Jahren bin ich ein wissenschaftlich-didaktischer Mitarbeiter der ökonomischen Universität in Katowice und in der Studentenseelsorge dabei tätig. In dieser Zeit konnte ich an der Hochschule und in der KHG Studenten, akademische Lehrer sowie administrative Mitarbeiter „meiner“ Schule treffen. Gemeinsame Gebete, Gespräche und Unternehmungen ließen mich in ihnen wunderbare Menschen erkennen mit großer persönlicher Sensibilität, großer Güte in ihren Herzen. Gleichzeitig aber bemerkte ich bei vielen von ihnen, besonders Studenten, viel Traurigkeit, starke Ängste und tiefe Unruhe die mit Minderwertigkeitsgefühlen verbunden waren oder sogar das Fehlen von Selbstakzeptanz. Manche von ihnen haben es geschafft die Angst und die Scham zu überwinden, das jahrelange Schweigen zu brechen und oft zum ersten Mal im Leben einem „Fremden“ ihre familiäre Situation zu schildern. In dramatischen, oft mit Schmerz und Tränen begleiteten Aussagen der jungen Leute konnte ich sehen, dass die Quelle ihrer jetzigen Schwierigkeiten, Ängste, Mangel an Selbstakzeptanz, Flucht in die Einsamkeit in ihren Familien liegt, besonders in der Beziehung zu ihren Eltern. Ich konnte bei diesem „Meer an Schmerz“ nicht untätig bleiben und habe nach Hilfswegen für „meine“ so verletzten Studenten gesucht. Zuerst habe ich selbst mein Wissen zu diesem Thema vertieft. Ich habe stark erlebt, wie viele polnische Familien sog. disfunktionale Familien sind, die vor allem ihren Kindern gegenüber nicht die grundsätzlichen Funktionen und Aufgaben erfüllen, für die eine Familie zuständig ist. Es ist mir bewusst geworden, dass daraus für die Kinder, die aus solchen Familien stammen, negative Folgen resultieren, für ihr erwachsenes Leben und die Fachliteratur bezeichnet diese Personen als erwachsene Kinder aus disfunktionalen Familien

Durch meine weitere Edukation sowie lange Gespräche mit Studenten, die aus Familien mit Alkoholkrankheit stammten, entdeckte ich eine große Gruppe an Menschen entdeckt, die man als erwachsene Kinder von Alkoholikern bezeichnet. Diese Personen haben besonders die Disfunktionalität ihrer Familien, wegen einem oder beiden Eltern, die alkoholsüchtig waren, erleben müssen. Ich konnte auch beobachten, dass Studenten, die eine starke Disfunktion in ihren Familien erlebt haben, die zwar nicht mit Alkoholproblemen verbunden war, aber zum Beispiel mit einer psychischen Krankheit, Tod, emotionaler oder rechtlicher Scheidung, Gewalt, oder ständiger emotionaler oder physischer Abwesenheit eines Elternteils zusammenhing, an ähnlichen Folgen gelitten haben, wie ihre Gleichaltrigen aus Familien mit Alkoholproblemen. Die Entdeckung ermutigte mich dazu, 2001 in unserer KHG „Zawodzie“ in Katowice eine einjährige Therapie für beide Gruppen zu organisieren. Diese Therapie wird fortgesetzt und ich darf diese therapeutische Gruppe geistlich begleiten.

Die Möglichkeit so viele wunderbare junge Menschen zu treffen, erwachsene Kinder von Alkoholikern, ihr tägliches Leben zu beobachten, veranlasste mich auch zu intensiveren Gesprächen über dieses Thema im akademischen Milieu. So entdeckte ich, wie klein das Bewusstsein in dieser Gemeinschaft bezüglich erwachsener Kinder von Alkoholikern unter Studenten und Mitarbeitern ist. Ich habe also eine breite Informationskampagne über dieses Problem gestartet. Ich bringe die Thematik den Leuten näher, um mindestens einige Hilfsmöglichkeiten für erwachsene Kindern von Alkoholikern und Möglichkeiten den Disfunktionen in Familien vorzubeugen. Von meinen Studenten und Freunden ermutigt, habe ich mich der Herausforderung gestellt, ein Buch darüber zu schreiben. Ich bin kein Spezialist, stelle mich aber der Aufgabe wegen all diesen erwachsenen Kindern von Alkoholikern, die mir ihr Vertrauen entgegen gebracht haben und mich auf dem Weg begleitet haben. Ich möchte allen danken, die bei dem Buch pro publico bono mitgewirkt haben, insbesondere der Rezensentin Prof. Dr. Ewa Syrek von der pädagogisch-psychologischen Fakultät der Schlesischen Universität in Katowice. Ich hoffe, dieses Buch wird mindestens eine kleine Unterstützung und ein Fünkchen Hoffnung für all die, die es lesen werden.

P. Dr. habil. Grzegorz Polok

Einführung

Unter vielen Problemen, die die heutige Familie plagen, als besonders gravierend erscheint der Alkoholmissbrauch eines oder beider Elternteile¹. Eine bemerkenswerte Konsequenz des Problems ist die wachsende Generation von erwachsenen Kindern von Alkoholikern (EKA). Es sind erwachsene Menschen, die in einer Alkoholikerfamilie aufgewachsen sind und aus diesem Grund in ihrem erwachsenen Leben Schwierigkeiten erleben, deren Wurzeln in der Erfahrung aus der Familie stecken². Schätzungsweise spricht man von etwa 40% des erwachsenen Polen³. Allein diese Zahl, sowie der wachsende Verbrauch von Alkohol in Polen⁴ motiviert uns dazu, sich mit diesem Problem auf theoretischer sowie empirischer Ebene zu beschäftigen.

In erster Linie sollte sich, wie es scheint, das akademische Milieu damit beschäftigen, also Hochschulen, Forschungsinstitute, verschiedene Studentenorganisationen und KHGs. Wegen der besonderen Rolle, welche die Hochschulen in der gesellschaftlich-ökonomischen Entwicklung des Landes erfüllen, stellt man an sie besonders hohe Anforderungen, was ihre Mission und, ihr Wirken für die Gesellschaft betrifft. Unter den Aufgaben, die eine akademische Gemeinschaft erfüllen soll, erscheint das Wirken für das Gemeinwohl als prioritär⁵. Dieses Gemeinwohl der ganzen Gesellschaft ist in erster Linie die Familie. Sie ist ein Spiegel der Gesellschaft und die Veränderungen, die in ihr passieren, bleiben unverändert der wichtigste Maßstab der kulturellen und institutionellen Entwicklung eines Landes oder Kontinentes. Deswegen ist es eine wichtige Aufgabe des akademischen Milieus, die Dynamik der Veränderungen in der Familie aufmerksam zu beobachten, in dem Bereich nötige Forschungen zu führen und Initiativen zu starten, welche die Familien stärken und sie in ihren Grundaufgaben unterstützen⁶. Aus dieser Perspektive soll die akademische Gemeinschaft intensive wissenschaftliche Reflexion und konkrete informative, edukative und organisatorische Unternehmungen betreiben, die dazu beisteuern können, im ganzen Land Stellen zu erschaffen, wo erwachsene Kinder von Alkoholikern konkrete Hilfe und

1 Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (Staatliche Agentur für Alkoholprobleme) schätzt, dass in Polen fast 4 Millionen Kinder leben, deren Eltern übermäßig Alkohol trinken und etwa 1,5 Millionen Kinder von Alkoholkranken. Siehe: M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, pr. zb. (brak autora), Wyd. Charaktery, Kielce 2006, s. 25.

2 Vgl. L. Cermak i J. Rutzy, *Czas uzdrowić swoje życie*, PARPA, Warszawa 1998, s. 7-13.

3 Vgl. M. Kucińska, *Doroste Dzieci Alkoholików*, www.kiosk.onet.pl/charaktery/11.05.08

4 Laut des Berichtes vom Gesundheitsministerium für 2013 trank ein statistischer Pole fast 10 Liter (9,7 l) an reinem Alkohol (davon die Hälfte Bier) Es ist der höchste Stand seit Jahren (sogar in der kommunistischen Zeit haben wir weniger getrunken) Siehe: www.kobieta.onet.pl/zdrowie/zycie-i-zdrowie/polacy-pija-coraz-wiecej-niepokojacy-raport-ministerstwa-zdrowia.03.01.2015

5 Laut Forschungen die im Dezember 2002 mit einer repräsentativer Gruppe aus ganz Polen, unter Menschen über 18, werden die Hochschulen als die gesehen, die das meiste für das Gemeinwohl tun, siehe: *Postawy wobec społecznej odpowiedzialności biznesu*, www.ipsos.pl, s. 8, 13.06.09.

6 Vgl. Jan Paweł II, *Rodzina w Europie*, 25.06.2004 – *Do uczestników europejskiego sympozjum nauczycieli akademicki*, www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii, 25.05.07.

Unterstützung bekommen. Solch eine Einstellung würde die Sorge der akademischen Gemeinschaft um die polnische Familie ausdrücken und ihren Aufgaben für das Gemeinwohl nachgehen.

Die immer mehr sichtbare Krise der polnischen Familie resultiert unter anderem darin, dass aus ihr eine immer größere Zahl an Studenten hervorgeht, die man als erwachsene Kinder von Alkoholikern bezeichnet. Es ist für die akademische Gemeinschaft selbst besonders wichtig das Problem in ihrem Raum zu erkennen. Immer mehr Studenten mit dem EKA-Syndrom kommen nämlich an die Hochschulen um hier zu studieren. Es scheint nichtvertretbar, diese Menschen in dem ganzen Edukationsprozess ohne Hilfe zu belassen. Dazu verpflichtet uns nämlich das Hochschulgesetz, das ausdrücklich verlangt, dass alle akademischen Lehrer ihre Studenten nicht nur ausbilden sondern auch erziehen. Es erscheint noch aus einem Grund besonders wichtig. Die Studienzeit ist für den Menschen eine besondere Phase. Vor allem vom Standpunkt der Erziehung und Edukation ist es die wertvollste und anspruchsvollste Zeit, in der die Persönlichkeitsentwicklung des Studenten ständig optimalisiert wird. Einer Persönlichkeit, die in der Zukunft über seine Möglichkeiten entscheiden wird, was die Erfüllung seiner sozialen, beruflichen, familiären und bürgerlichen Pflichten angeht. In dieser Entwicklungsphase eines Studenten wird die Hochschule zu seiner Lebensumgebung von enormer Bedeutung, wo außer seinem Wissen, seine Persönlichkeit geformt wird, seine Gewohnheiten, Einstellungen, Überzeugungen und sein Benehmen⁷. Deswegen ist es so wichtig den Studenten, die aus disfunktiven Familien stammen und deswegen bestimmte psychische Lasten mit sich tragen, professionelle Hilfe zur Verfügung zu stellen, die auch dieser Gruppe eine volle Persönlichkeitsentwicklung ermöglicht.

Ein weiterer Grund, warum dieses Aufgabe besonders wichtig ist, scheint die Tatsache zu sein, dass ein Teil der erwachsenen Kindern von Alkoholikern selbst in einen Alkoholmissbrauch verfallen wird⁸, manche werden ihren Lebenspartner unter Alkoholabhängigen finden und andere werden ihr Leben lang versuchen das Denken daran zu vermeiden, was in der Kindheit passiert ist. Laut Studienergebnissen entscheidet sich fast die Hälfte von EKA nie für eine feste legalisierte Beziehung und etwa ein Drittel dieses Ehen enden mit der Scheidung.

Piotr (24J): "Derartige Statistiken wirken auf mich zuerst demotivierend, mich mit meinen Problemen auseinanderzusetzen. Ich dachte mir, wenn die Zahlen so schockierend sind und so pessimistisch, sehen meine Chancen für ein glückliches Leben ziemlich schlecht aus. Nach einer längerer Überlegung fing ich aber an die Menschen zu denken, die es ge-

7 Vgl. I. Kowalewski, *Zaburzenia emocjonalne studentów krakowskich uczelni wyższych w aspekcie bezpieczeństwa*, www.21.edu.pl.10.07.09.

8 Die Wahrscheinlichkeit dass Kinder von Alkoholikern selber zu Alkoholikern werden, ist vier mal höher als bei anderen Kindern. Bei Enkeln von Alkoholikern ist das Risiko dreimal so hoch. Siehe. B. T. Woronowicz, *Alkoholizm jest chorobą*, PARPA, Warszawa 1998, s. 17.

schaft haben. Also kann ich es auch. Außerdem konnte ich nicht die Chance versäumen, die vor mir stand, eine Therapie zu machen. Nicht jeder bekommt diese Möglichkeit"

Julia (24f): „In schweren Situationen musste ich immer die Starke sein, ich war sehr verantwortungsbeusst, nahm immer mehr Pflichten auf mich, ich habe viel zu Hause geholfen, alles nur damit es möglichst lange ruhig bleibt und das lief sogar gut. Ich hatte nie Probleme in der Schule an der Uni, ich war eine sehr gute Schülerin und später Studentin. Ich habe mich auch sozial engagiert und alles schien super zu sein. Seltsamerweise zog ich aber immer Jungs mit Problemen an, teilweise auch EKA, mit vielen war ich in einer Beziehung nur, weil es mir an Gefühlen gemangelt hat, ich suchte sie ständig. Als ich schon dachte, ich hätte es gefunden, machte ich doch bald Schluss, weil mich etwas gestört hat. Der Freund konnte meine Erwartungen nicht erfüllen und ich weiß selber nicht, wieso"

Es passiert so unter anderem weil erwachsene Kinder von Alkoholikern in näheren Beziehungen niemandem trauen können und ihre innere Identität, die sie aus einer disfunktiven Familie mitgebracht haben, ist darum gebaut, wie sie sein sollen und nicht wie sie sind. Erwachsene Kinder von Alkoholikern können in der Regel keine Nähe mit anderen bilden und daraus resultierende Beziehungen, weil in ihrem erwachsenen Leben ihre nicht erfüllten Gefühle und Wünsche aus der Kindheit zum Vorschein kommen. In einer engen Beziehung mit anderen können EKA nicht über sich und ihre Bedürfnisse reden. Es führt oft dazu, dass sie nicht den Kompromiss dazwischen finden können, was sie selber und was ihr Partner will. Erwachsene Kinder von Alkoholikern haben auch nicht gelernt, so zuzuhören und zu reden, dass es zu einer effektiven Kommunikation mit der anderen Person kommt. Deswegen je näher die Beziehung von einem EKA mit einem anderen Menschen wird, desto schwieriger wird der Kontakt und desto größer die Erwartung dass der „andere“ die entstandenen Schwierigkeiten positiv löst. Die Unfähigkeit der EKA ihre wahren Gefühle und Empfindungen auszudrücken, führt oft zu Missverständnissen, besonders in engen Beziehungen. Das wiederum zu weiteren Verletzungen, Groll und Vorwürfen. Schnell kommt auch zum Vorschein das Unrechtgefühl, das sie schon aus der Kindheit kennen, was sie in der Überzeugung bestätigt, dass sie immer verletzt werden, wenn sie jemanden zu nah an sich ranlassen. Diese Unfähigkeit zur interpersonalen Kommunikation kann auch dazu führen, dass viele von den EKA nicht mit ihrer späteren Elternrolle zurechtkommen, oder sich überhaupt nie für Kinder entscheiden⁹.

Ala (23f): „Oft, ab einen gewissen Zeitpunkt eigentlich immer, in meinen Beziehungen mit anderen wollte ich keine Schwierigkeiten bereiten, einfach „ideal“ sein. Ich stimmte immer zu, was auch immer mir aufgetragen wurde. Ich konnte nicht „nein“ sagen und egal,

⁹ Vgl. 12 *Kroków dla Dorosłych Dzieci z uzależnieniowych i innych rodzin dysfunkcyjnych*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996, s. 5-6; siehe auch: M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 25 - 29 i 65-67.

ob ich die Zeit und Lust dazu hatte oder nicht, wenn mich jemand um etwas gebeten hat, tat ich es. Ich hatte Schwierigkeiten damit Entscheidungen zu treffen, ich konnte nicht sagen, was ich will und es war mir lieber, dass jemand für mich entscheidet. Ich hatte Angst etwas für mich zu wollen und gleichzeitig, wenn ich schon etwas wollte, war ich enttäuscht und böse, wenn die Eltern nicht erraten haben, was ich benötigte. Bis heute habe ich Probleme damit, vor meinen Eltern meine Bedürfnisse zu äußern und ich fühle mich immer schuldig wenn ich sie um Geld für mein Studium oder andere Ausgaben bitte”.

Julia: „In der Kindheit bekam ich manchmal zu schweren Strafe im Vergleich zu meiner Schuld und fühlte mich dann besonders ungerecht behandelt, traurig, weil ich nicht verstanden habe, warum es so passiert. Ich versuchte jede Kleinigkeit zu verschweigen, weil man nie vorhersehen konnte, ob meine Eltern darauf ruhig reagieren oder gleich komplett übertrieben. Wenn etwas nicht in Ordnung war, wurde geschrien. Die Kritikworte waren so verletzend, dass ich bis jetzt keine Bemerkungen ruhig hinnehmen kann. Manchmal gab es boshafte Verallgemeinerungen, die dazu führten, dass ich jetzt unsicher bin, ich nahm sie als wahr, weil ein Kind alles leicht und unkritisch hinnimmt. Wenn mich jemand auf meine Fehler aufmerksam macht, kann ich das nicht als gutgemeinte Worte nehmen, ich mag es nicht, wenn sich das wiederholt. Ich bin mir nämlich meiner Unvollkommenheit bewusst und es drückt mich zusätzlich, weil ich oft nicht weiß, wie ich die eine oder andere Macke los werden kann”.

Magda (26J): „Von der Kindheit an habe ich Probleme mit Beziehungen. Ich würde es innere Probleme nennen, weil für meine Umgebung bin ich eine lebhafte, fröhliche und hilfsbereite Person . Im Inneren bin ich aber ein verängstigtes Kind, das die Akzeptanz der Anderen nicht verlieren will. Mein Leben ist eben so eine Jagd nach Akzeptanz – ich tue wenig für mich selbst, viel für die anderen. Das kommt aber nicht von Herzen – es kommt von der Angst, dass wenn ich nicht helfe – ich nicht mehr gebraucht werde. Meine Männerbeziehungen funktionieren nach demselben Schema – ich werde von ständiger Angst beherrscht, dass ich verlassen werde. Manchmal habe ich das Gefühl meine Träume den Träumen des Anderen anzupassen – ich rede mir ein, dass ich dasselbe will, weil so alles einfacher ist. Wenn ich aber mitten in der Nacht aufwache, werde ich die Gedanken nicht los, dass ich mich selbst belüge und betrüge, dass ich meine Wünsche in das Unterbewusstsein verdrängt habe und nur in der Stille kommen sie wieder zum Wort. In der Früh fange ich aber wieder an mich selbst zu belügen, ich tue alles um bloß keine Zeit zu Nachdenken zu haben und so verfall ich langsam der Arbeitssucht. Nicht mal vor meinem Freund rede ich über meine Bedürfnisse. Ich habe nämlich Angst, dass sie mit seinen nicht übereinstimmen und er mich deswegen verlassen wird. Ich ertappe mich dabei, dass ich mich selbst verleugne um ich nur für einen Moment geliebt zu fühlen”.

So wie sich die EKA in ihrer Kindheit und Jugend für die alkoholabhängigen Eltern geschämt haben, schämen sie sich auch für ihre Lebenspartner und

fühlen sich oft an Situationen schuldig, die in den Familien passieren, die sie gegründet haben. Erwachsene Kinder von Alkoholikern empfinden selten Freude in ihrem täglichen Leben und neigen eher zu übertriebenen Ernsthaftigkeit, können nicht relaxen und sich zu sich selbst, dem was sie tun oder der Realität distanzieren. In der Kindheit haben sie, aufgrund der disfunktiven Familie, kein starkes Selbstwertgefühl aufgebaut, was im erwachsenen Leben in besonders niedriger Selbstwertung resultiert. Sie fühlen sich wertlos, urteilen sehr streng über sich selbst und über andere. Das Aufwachsen in starkt gestörten Familie, wo sie nicht die nötige Unterstützung und Wertschätzung bekamen, führt dazu, dass sie ihre Selbstbestätigung in äußerer Aktivität suchen. Deswegen versuchen EKA darin, was sie machen, immer die besten zu sein, um sich so als wertvolleren Menschen zu erleben, ohne dass sie dafür Hilfe von anderen suchen und annehmen würden. Sie versuchen in allem selbständig zu sein und haben deswegen Probleme mit anderen zusammen zu arbeiten. Sie sind auch nicht elastisch in dem was sie unternehmen und wenn es nicht nach ihren Vorstellungen läuft, empfinden sie eine starke Angst, wodurch sie dazu neigen, die angefangene Aufgabe nicht zu beenden.

Magda: "Oft merke ich, dass jedes Mal wenn ich nicht die erste Geige spielen kann (es kommt ein hübscheres Mädchen dazu, jemand der redegewandter ist als ich) – ziehe ich mich zurück, will gar nicht mehr „in dem Orchester spielen“. Jeder der besser ist als ich, wird in meinem Unterbewusstsein zum Feind, zur Gefahr. Ich kann nicht die zweitbeste sein. Ich lächle aber im Inneren fühle ich mich komplett wertlos... Ich kann mich überhaupt nicht anpassen, wenn jemand meinen Plan verändert, ist mein ganzer Tag hin. Ich kann keine Vorschläge oder Kritik annehmen, selbst wenn sie sehr mild ausgedrückt wird ".

Ala: "Schon als kleines Kind, nachdem ich eine Aufgabe erfüllt habe, wollte ich eine Bestätigung dass ich es gut gemacht habe. Ich wollte einfach Lob hören. Oft habe ich mich für jeden kleinsten Fehler entschuldigt. Ich wollte alles am besten machen. Ich hatte Angst, um Hilfe zu bitten, es sei denn ich konnte nicht mehr. Um Hilfe zu bitten war in meinem kindlichen Empfinden ein Zeichen meiner Schwäche. In Gesellschaft fühlte ich mich minderwertiger obwohl ich gut behandelt wurde, akzeptiert und wertgeschätzt. Wenn mir jemand sagte, ich soll an mir mehr glauben, sagte ich, ich weiß es, aber ich fühlte mich dadurch nicht besser, eher schlechter. „Ich kann nicht mal an mich selbst glauben“ - dachte ich mir. Ich spürte immer, dass irgendwas mit mir nicht in Ordnung ist, ich konnte aber nicht erklären, was das sei, etwas was mich innerlich blockiert. Ich habe mir hohe Ziele gesetzt konnte sie aber selten wirklich erreichen. Ich hatte immer das Gefühl mir mehr Mühe geben zu müssen, gut lernen, über alles Bescheid wissen, ich konnte aber nicht sagen, wozu das alles. Ich konnte nicht mal in den Ferien entspannen, das wäre doch Zeitverschwendung. Immer auf Trapp, immer in Angst dass ich mehr machen sollte, obwohl es nichts mehr zu tun gibt ".

Weronika (25J): „Sehr oft, wenn ich mit irgendwelchen Schwierigkeiten oder Problemen zu tun hatte, konnte ich die Hilfe von anderen nicht annehmen. Ich zog mich in die Einsamkeit zurück und ließ mir nicht helfen. Das kam vor allem vom Mangel an Glauben, dass mir jemand helfen kann. Leider verletzte ich dadurch andere Leute, die mir gut tun wollten. Ich habe über mich selbst sehr kritisch geurteilt. Ich habe Wut und Schmerz empfunden, wenn etwas anders lief, als ich wollte, oder wenn ich etwas vermässelt habe. Manchmal fühlte ich Abneigung und noch schlimmere Gefühle für zufällige Menschen, die ich nicht mal kannte. Ich konnte mir nicht erklären, wieso. Es war eine Mischung aus Eifersucht und Wut. Ich wollte nicht so fühlen, aber ich konnte nicht anders”.

Erwachsene Kinder von Alkoholikern empfinden sich auch oft als nicht passend im Leben. Sie konnten oft nicht erraten, was in ihrem erwachsenen Leben normal und was nicht normal ist. Bestätigung der starken Inakzeptanz der EKA für sich selbst sind verschiedene autodestruktive Verhaltensweisen. Sie können sich verschiedene Rechte absprechen, neigen zu verschiedenen Süchten und Abhängigkeiten (von Suchtmitteln oder Personen), leiden an psychosomatischen Krankheiten und Essstörungen. Es ist für sie schwer über sich selbst zu reden, sehen im erwachsenen Leben die umgebende Realität oft in schwarz-weiß und sehen oft keinen tieferen Sinn in ihrem Leben¹⁰.

Ala: Bis zu einem Zeitpunkt wollte ich über mich nicht reden. Ich hatte Angst, die anderen würden entdecken, wie ich wirklich bin und mich einfach nicht akzeptieren werden. Dass ich in einer christlichen Gemeinschaft Mitglied war hat mir geholfen mich etwas zu öffnen und über meine Gottbeziehung zu reden. Über das Alkoholproblem in der Familie redete ich aber nie. Ich hatte auch schlimme Schlafstörungen, vor allem in Stresssituationen (vor einer Prüfung, einem Gespräch usw.) Mit der Zeit wurde es immer schlimmer, ich konnte vor Angst und Stress nicht schlafen, auch wenn ich nicht sagen konnte, worüber ich momentan gestresst bin.

Julia: „Ich konnte mich über meine Erfolge gar nicht freuen, das bestandene Abitur, Aufnahmeprüfungen, gute Noten usw. Der größte Traum bleibt, dass der alkoholkrankte Elternteil endlich gesund wird, dass die Beziehungen in der Familie wieder normal werden, zwischen meinen Eltern, Ruhe und Glück für jedes Familienmitglied. Wenn man das so lernen könnte wie für eine Klausur, das wäre wunderbar”

10 Vgl. M. Kucińska, Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików), op. cit., s.13-22 i 37-42.





1. Quelle der Probleme

Um die Grundursachen der Schwierigkeiten zu finden, mit welchen die erwachsene Kinder von Alkoholikern zu kämpfen haben, muss man ihre Kindheit näher anschauen. Sie verlief in einer bestimmten familiären Situation, deren Konsequenzen die EKA ihr Leben lang tragen. Es ist doch die Kindheitszeit, die für die Persönlichkeitsentwicklung jedes Menschen eine Schlüsselrolle hat. Kinder in der Erfahrung ihrer eigenen Ratlosigkeit, müssen in den Familien von einer symbiotischer Beziehung zu den Eltern zu einer unabhängigen übergehen. Dabei sollen sie viele Fähigkeiten erwerben, die für das Überleben notwendig sind und um das Leben glücklich und erfüllend zu gestalten. In einer Familie, welche die emotionellen Bedürfnisse der Kinder erfüllt, wo es klare Regeln gibt, entwickeln sich auch kompakte und starke Persönlichkeiten. Dank solcher Familienumgebungen lernen die Kinder auch mit anderen Menschen zusammen zu leben. Eine Fähigkeit, die sie ihr Leben lang benötigen werden. Die Grundlage solcher Familien ist eine Ehe, die sich auf der gegenseitiger Liebe von Mann und Frau stützt, die auch viele von ihnen aus Gott schöpfen. In einer ehelicher Beziehung, die beiden Eheleuten die eigene Entwicklung und Erfüllung ermöglicht, durch eine reife Liebeshaltung, entwickelt sich die Verantwortlichkeit für sich und für andere, was für die Kinder auch einen Raum für volle Entwicklung schafft¹¹.

Anders sieht die Situation der Kinder in einer Familie aus, die wir als disfunktional bezeichnen. In dem Fall haben wir mit einer Familiengemeinschaft zu tun, die die ökonomischen, sozialen, psychosozialen Hauptfunktionen einer Familie nicht erfüllen kann und ihrer Aufgabe im Bereich Obhut und Erziehung nicht gerecht wird. Diese mehr oder weniger zur Vorschein kommende Unfähigkeit diese Funktionen und Aufgaben zu erfüllen, wirkt sich auf jeden Familienmitglied aus. Eine Familie ist ein System, wo gestörtes Funktionieren von auch nur einem Mitglied, das ganze System stört, am schlimmsten sind die schwächsten Mitglieder betroffen – die Kinder. Eine disfunktionale Familie ist in sich geschlossen, oft leben die Mitglieder ohne Freundschaften und anderen näheren gesellschaftlichen Kontakten. Wenn solche zustände kommen, sind sie unehrlich und ohne echte Gefühle. In einer disfunktionalen Familie spricht man nicht über die wirkliche Probleme der Mitglieder, verfälscht sie somit und verunstaltet die Realität. Die Kommunikation ist gestört und man kann auch nicht auf gegenseitige Hilfe zählen. Schlimmer noch, jedes Mitglied konzentriert sich meistens auf sich selbst und ignoriert die Probleme der Anderen. Es gibt eine steife Rollenverteilung und die Wahrnehmung der Realität des eigenen Heims und der Verhaltensweise in der Familie ist gestört und nicht passend. Kinder in solchen

11 Vgl. J. Wawerska-Kus, *Dzieciństwo bez dzieciństwa*, DYWIZ, Warszawa 2009, s. 8-12; siehe auch Z. Sękowska, *Współzależność wychowania i rozwoju dziecka*, w: *Wychowanie w rodzinie chrześcijańskiej*, pr. zb. pod. red. Fr. Adamskiego, WAM, Kraków 1982, s. 99-114.

Familien sammeln wenig aufbauende Erfahrungen und Elternvorbilder, anhand von diesen sie positive Einstellung zu sich selbst, anderen und der Welt schaffen könnten. Solche Familiengemeinschaften konzentrieren sich darauf, das bestehende steife System zu bewahren und nicht die Entwicklung der Mitglieder zu stützen. Eine disfunktionale Familie kann verschiedene Formen haben. Oft liegt ein Alkoholmissbrauch von einem oder beiden Elternteilen vor, aber auch andere Suchtarten, psychische Krankheit, Scheidung¹² oder Trennung¹³. Oft wird derartige Disfunktionalität von Gewalt gegenüber Kinder oder Ehepartner begleitet, Misshandlung oder sexuellen Missbrauch¹⁴. Von einer disfunktionalen Familie können wir auch reden, wenn eins oder beide Elternteile das Kind physisch oder psychisch verlassen, sie emotional fremd oder kühl sind. Auch ein, in den Worten, Taten oder ganzer Haltung zur Ausdruck kommender, Mangel an Akzeptanz des Kindes, Abwertung oder sogar Abstoßen des Kindes kann seine Persönlichkeit stark stören. Emotionale Missbräuche sind auch eine Form von Funktionsstörung, welche Kinder in ihren Familien erleben können, das Ausnutzen des Kindes zum Erfüllen der emotionalen Bedürfnisse der Erwachsenen. Es kann passieren, indem ein Elternteil sich dem Kind wie einem Erwachsenen anvertraut oder mit ihm eine Art Koalition gegen dem Ehepartner schließt. Genauso wenn den Kindern von einem oder beiden Elternteilen Anforderungen gestellt werden, die der Entwicklungsstufe und Möglichkeiten des Kindes nicht entsprechen, sei es man behandelt sie zu infantil oder stellt ihnen zu hohe Anforderungen. Außerdem das Überwiegen von steifen Anforderungen über elterliche Liebe und Zärtlichkeit, beziehungsweise Überängstlichkeit verbunden mit übertriebener Kontrolle können die Entwicklung des Kindes stören¹⁵. Eine derzeit erwachsene Person, die in ihrer Familie, in ihrer Entwicklungsphase mit einem oder mehre-

12 Im Jahr 2013 auf 181 000 geschlossener Ehen gab es 66 000 Scheidungen. Das ergibt eine Scheidungsrate von 36,4 %. Dieser Faktor wird vom Jahr zu Jahr höher. Noch vor zehn Jahren waren es 25% und 2010 über 26,6 %. (61,3 000 Scheidungen auf 230 000 Ehen). Im Jahr 2011 wurden durchschnittlich in Polen jeden Tag 177 Paare geschieden und die zweithäufigste Scheidungsgrund ist Alkoholmissbrauch. Siehe www.polska.newsweek.pl/rozwojswiat-rozwozdi-sie-na-potrzebie-a-polacy. 16.01.2015

13 In den Untersuchungen konnte man feststellen, dass im Vergleich zu Kindern aus normalen Familien, erwachsene Kinder von geschiedenen Eltern oft stärker Wutgefühle, Depressionen, Traurigkeit, Unruhe im Bezug auf zukünftige Beziehungen erleben. Sie sind weniger stressresistent, neigen zu Sorgen, haben Schwierigkeiten Erinnerungen zu verarbeiten, ziehen sich zurück, zweifeln daran, dass sie etwas schaffen. Sie fühlen sich von dem Leben gedrückt, haben niedrige Selbstwertgefühl. Sie engagieren sich mit weniger Mühe in die Arbeit, empfinden weniger Empathie, lügen oft. Sie treten öfters in Konflikt mit dem Recht oder schmeissen Ihren Job. Sie erleben viele Schwierigkeiten in Kontakten mit Anderen, darin ihre Gefühle zu zeigen und zu kontrollieren, werden öfters geschieden. Schwierigkeiten welche die erwachsenen Kinder aus Scheidungsfamilien erleben, zeigen sich besonders in fehlenden Eltervorbilder, fehlender Stabilität und Sicherheit der Umgebung, was den Start in das Erwachsensein erschwert. Ihnen fehlt es an Unterstützung und Vertrauenspersonen. Sie erleben keine Erfüllung, koennen nicht lieben, andere wertschätzen und mit sich selbst im Einklang bleiben, sie koennen keine nahen und intimen Kontakte mit Anderen aufrechterhalten, engagieren sich nicht freiwillig für das Gemeinwohl. Siehe: J. Conway, *Dorośle dzieci prawnie lub emocjonalnie rozwiedzionych rodziców*, Logos, Warszawa 2010, s. 38-39.

14 Aus dem Bericht vom Staatlichen Familiengewaltvorbeugungsprogramm aus dem Jahr 2007 geht hervor, dass 36% Polen mindestens einmal irgendwelche Form von Gewalt in ihrer Familie erlebt haben und jeder fünfte gibt zu selbst Gewalt in seiner Familie angewendet zu haben. Siehe.: *Co trzeci Polak doświadczył przemocy w rodzinie*, www.info.wiara.pl. 20.10.08.

15 Vgl. J. Bradshaw, *Toksyczny wystyd*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1997, s. 38-62.

ren oben genannten disfunktionalen Faktoren zu tun hatte, bezeichnet man als erwachsene Kinder aus disfunktionalen Familien (EKD)

Besonders schwierig – im Bezug auf Konsequenzen für das erwachsene Leben – ist darunter die Situation von Kindern von denen eins oder beide Elternteile Alkohol missbrauchen oder davon abhängig sind. Man nennt sie erwachsene Kinder von Alkoholikern (EKA). Es stellte sich aber heraus, dass auch bei anderen Funktionsstörungen, die nicht mit Alkohol zu tun hatten, viele von den Kindern aus disfunktionalen Familie, ähnliche Entwicklungsstörungen und Probleme im erwachsenen Leben aufweisen, wie die EKA und deswegen für den Heilungsprozess gleiche Hilfe brauchen. Wegen des Ausmaßes der Probleme, konzentrieren wir uns in den weiteren Analysen auf die Kinder aus Familien mit Alkoholproblemen. Man soll aber stets vor Augen haben, dass die Folgen bei anderen Funktionsstörungen ziemlich ähnlich sind, also auch die Hilfswege für beide Gruppen sich sehr ähneln werden¹⁶.

In einer Familie mit Alkoholproblemen haben wir es mit einer Situation von permanenter Krise zu tun, in der durch den ständigen Missbrauch von Alkohol das Bestehen des Familiensystems bedroht wird. In dem Fall ist die ganze Familie dazu verpflichtet, sich der Situation anzupassen, in der die Mutter oder, des Vater, bzw. beide sich ihren Pflichten entziehen, die Bedürfnisse der eigener Familie zu erfüllen. Es passiert durch ihre physische Abwesenheit, wenn sie zum Beispiel außerhalb des Hauses Alkohol trinken, oder psychische „Abwesenheit“, wenn sie zwar zu Hause sind, aber sich in einem Alkoholrausch befinden. Beide Formen der Abwesenheit, die sich über Jahre hinweg erstrecken, versetzen die Kinder in einen permanenten Stresszustand und zwingen sie zu bestimmten Verhaltensmuster, die problematisch und verletzend sind, aber ihnen gleichzeitig das Überleben in einer so disfunktionalen Familie ermöglichen. Die Atmosphäre zu Hause ist somit von einer ständigen Spannung geprägt, wegen der Unberechenbarkeit der Situation, der wachsenden Wut und Vorwürfen. Dies lässt die Kinder Zustände von tiefer Unruhe erleben. Als Konsequenz fühlen sich Kinder aus Alkoholfamilien minderwertig oder sogar komplett wertlos¹⁷.

Piotr: „In meiner Familie hatte das Leben keine Logik oder Sinn. Das meiste, was wir taten, war irgendwie damit verbunden, „irgendwie“ zu überleben. Das verursacht einen ständigen Stress, Ängste, was heute passiert und was morgen. Da es schon seit langem so war, war ich fast sicher, es wird auch immer so bleiben. Das machte mein Leben hoffnungs- und sinnlos. Man denkt dann nur daran, dass man seine Ruhe hat und keine Angst haben muss. Der Stress zu Hause wirkte sich auf alle meine Lebensbereiche aus. Ich war immer nervös und gestresst. Das wiederum führte zu psychosomatischen Problemen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Bauchschmerzen“.

16 Vgl. J. Woititz, *Dorośle dzieci alkoholików*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2000, s. 5.

17 Vgl. S. Forward, *Toksyczni rodzice*, Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, Warszawa 2007; siehe auch E. Wołyńko, *Poprawka z matury*, Wydawnictwo Literackie, Warszawa 2009, s. 51- 89.

Ala: „In meiner Familie waren die Eltern physisch immer da. Aus der Zeitperspektive sehe ich aber deutlich ihre Psychose Abwesenheit. Meine Mutter, obwohl sie getrunken hat, hat auch viel gearbeitet, fast vom Morgen bis Abend, um die Familie zu ernähren. Sie hatte keine Zeit zum Reden, oft nichtmal um ein Mittagessen zu kochen. Mein Vater dagegen war nur am Musikhören oder Büchlerlesen um so seine Einsamkeit wegen der Alkoholkrankheit meiner Mutter abzureagieren. Manchmal kam ich zu ihr oder ihm mit einer Frage, hörte aber nur „nicht jetzt, später“, oder sie waren so mit sich beschäftigt, dass sie mich nicht mal bemerkt haben. Das war wahrscheinlich am schmerzhaftesten. Dann schwör ich mir immer, ich werde immer alleine zurecht kommen und niemanden um Hilfe bitten“.

Ania (34J): „Ich bin ein erwachsenes Kind von Alkoholiken, fühle mich aber immer noch wie ein 8-jähriges Mädchen, das vor seinem besoffenen Vater um den Küchentisch flieht, nachdem ich ihm sagte, er kann mich umbringen, ich werde trotzdem nicht das tun, was er von mir verlangt. Wenn ich zurückdenke, rebellierte ich immer dagegen, was zu Hause los war. Ich dachte, ich bin die einzige, die meine Mutter vor dem gewaltbereiten Vater schützen. Es war eine Illusion aber damals kam sie mir als wahre und einzig richtige vor. Zu jeder Tages- und Nachtstunde war ich bereit, meine Mutter zu „beschützen“, es gab mir das Gefühl, die Situation kontrollieren zu können. Mein Vater schrie und beschimpfte mich und meine Mutter als Idioten und Affen und legte sich dann schlafen für die zweite Hälfte des Tages oder der Nacht. Ein anderes Mal wiederum musste ich seine Aufmerksamkeit auf mich ziehen, ihn zum Lachen bringen und dann ins Bett. Ich nahm verschiedene Rollen an, je nach Bedarf.

Seltsamerweise war ich nur zu Hause die „Rebellin“. Draußen war ich immer freundlich, hilfsbereit, engagiert, hyperaktiv, fröhlich, cholerisch. Ich kann mich nicht erinnern, ob meine Kollegen wussten, dass mein Vater trinkt. Nur meine Freundin wusste davon, sie machte dasselbe durch, wir haben aber nie darüber gesprochen. Es geschieht irgendwie fern von uns“.

Julia: „Ich fühlte mich schrecklich. Einerseits war ich in der schwierigen Situation die Person, die sie irgendwie löst, den kranken Elternteil kontrolliert und dem anderen zuhört, also wie eine erwachsene, verantwortungsvolle Person. Andererseits wurde ich übertrieben kontrolliert, wie ein kleines Kind behandelt. In den Momenten von größter Anspannung musste ich alleine wichtige Entscheidungen treffen, dann aber wiederum, bei banalen Sachen haben mir die Eltern nicht vertraut und mir wurde jede Möglichkeit die Verantwortung für mein Handeln abgesprochen“.

Weronika: „Seit der Kindheit hatte ich keine Nähe und emotionale Verbundenheit mit meinen Eltern gespürt. Teilweise wegen des Altersunterschied (sie waren schon beide 40 als ich geboren wurde), aber auch, weil die Familie einfach so war. Obwohl ich mit den Eltern und Geschwistern unter einem Dach wohnte, haben wir uns nie wirklich getroffen und

Zeit miteinander verbracht. Über wichtige und wesentliche Dinge haben wir nie zu Hause gesprochen oder es wurden nur schnell Bemerkungen ausgetauscht. Statt Wärme herrschte emotionale Kälte, die bei mir auf großes Verlangen nach Liebe stieß“.



2. Familiengeheimnis

Der Hauptgrund für mangelnde Information über die Kindersituation in Familien mit Alkoholproblemen scheinen die Anweisungen zu sein, welche die Kinder in solchen Familien bekommen. In einer disfunktionalen Familie lernen die Kinder vor allem „nicht“ - Sachen: nicht zu vertrauen, nicht reden, nicht fühlen. Diese drei Verbote zu befolgen, wird zur Lebensnotwendigkeit. Das Misstrauen resultiert aus einem Leben im Chaos und einer Reaktion auf Traumata, die den Kindern Familien mit Alkoholproblem verpassen. Ein Kind lernt in den Anfängen seiner Existenz das Vertrauen und die Regeln die in der Welt herrschen und zwar von und durch seine Eltern. Von alkoholabhängigen Eltern kann es diese Unterstützung nicht bekommen. Dadurch fehlt es ihm an Sicherheit und Lebensverstand.

Nichteingehaltene Versprechen und Verträge, inkohärentes Handeln und Inkonsequenz in der Erziehung seitens der trinkenden Mutter oder Vater oder beiden, wirkt sich nicht gerade vorteilhaft auf das Vertrauensaufbauen bei Kindern¹⁸. Außerdem die fehlenden Regeln was das Funktionieren der Familie mit Alkoholproblem, die ständige „Unordnung“ die dort herrscht, verursacht bei den Kindern ernsthafte Störungen in ihrem Gefühlsleben.

Piotr: „Nach einer gewissen Zeit traut man keinem mehr. Damit verbunden ist natürlich auch ein starkes Unsicherheitsgefühl. Wenn man lange so lebt, hört man sogar auf sich selber zu vertrauen“.

Andere starke Anweisung, die ein Kind in einer disfunktionalen Familie von den Erwachsenen bekommt, ist nicht zu reden über die Sachen, die mit dem Alkoholproblem zu tun haben. Darüber dass zu Hause jemand trinkt, die schlechte Stimmung des Elternteils nicht zu erwähnen, schlechte psychische oder physische Form. Diese Haltung bedeutet auch kein Reden über Familienthemen mit Fremden. Außerhalb der Familie redet man nicht darüber, was zu Hause los ist, und was mit dem Alkoholproblem zu tun hat. Die Kinder sagen niemandem was darüber, aus Scham, Angst und Hoffnung, dass es besser wird und das es gar nicht so schlecht ist. Diese Leugnung resultiert in einer großen Einsamkeit des Kindes in einer Alkoholikerfamilie, weil jedes Taboo die offene und intime Kommunikation in der Familie lahmlegt und eine Leere verursacht¹⁹.

Piotr: „Das Nicht-Reden über das Problem, das es in der Familie gibt, ist meiner Meinung nach einer der schwersten Fehler. Dadurch wird nämlich die Überzeugung bestärkt, dass nichts passiert, „alle“ trinken doch... Das schließt die Familie in sich selbst, mit dem Pro-

¹⁸ Vgl. J. Woititz, *Małżeństwo na lodzie*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2002, s. 45 – 57.

¹⁹ Vgl. T. L. Cermak i J. Rutzky, *Czas uzdrowić swoje życie*, op. cit., s. 7-9.

blem drin und erschwert das Lösen dessen. In meiner Familie wurde darüber nie gesprochen. Jeder wusste Bescheid, aber niemand sprach es aus. Die entfernte Familie wollte sich nicht einmischen, um von dem Problem frei zu bleiben. Die Kindern durften nicht über die Eltern schlecht reden, und wenn jemand das Thema angesprochen hat, hies es: Andere haben es noch schlimmer“.

Magda: „Bei uns war bzw. ist es die Mutter, die trinkt. Alle sehen uns als wunderbare Familie, und das es bei uns das Alkoholproblem gibt, ist sogar für die nächsten Kusinen eine Überraschung, denen ich mich anvertraut habe. Ich selbst habe meine Mutter nie als Alkoholikerin gesehen. Sie konnte doch trotz des Trinkens die Familie ernähren, das tägliche Leben meistern. Sie konnte aber ihre Gefühle nicht zeigen, ich habe nie von ihr gehört, dass sie mich liebt. Ich habe aber ihr gegenüber nie Ekel gespürt wegen des Trinkens. Wenn sie im Morgengrauen nach Hause kam, nachdem wir uns die ganze Nacht Sorgen gemacht hatten – schon bei dem Schlüsselklang lobpreiste ich Gott, dass sie heil zurück ist“.

Derartiges Verhalten eines oder beider Eltern, resultiert beim Kind in starken Gefühlen wie Wut und Hass gegenüber des Alkoholikers. Das wiederum droht, nach dem kindlichen Verständnis, mit dem Verlust der elterlichen Liebe und ist somit ein unerträglicher Zustand. Deswegen versucht es das Empfinden dieser Gefühle zu leugnen.

Piotr: „Man fängt an sich selbst zu belügen und die Realität zu beschwören. Nach einer gewissen Zeit, wusste ich nicht mehr, was die Wahrheit ist und was nur eine Illusion. Solches Denken wird mit der Zeit zur Gewohnheit und führt zu so einem Zustand, dass ich über nichts hundertprozentig sicher war“.

Diese Verhaltensweise gibt den Kindern zwar ein subjektives Sicherheitsgefühl, wird sie aber wiederholt, kann sie in Verlust vom Kontakt mit den eigenen Emotionen und des Bewusstsein über die intimsten Regungen des eigenen Herzens. Dieses Verfälschen der inneren Realität verursacht eine Abschwächung oder sogar Abschalten des emotionalen Sensors, den man braucht, um sich in der Welt und in sich selbst orientieren zu können. Dadurch werden die Emotionen „eingefroren“, man kämpft ständig darum, sie zu beherrschen und schwört sich „nie im Leben was zu spüren“²⁰.

Piotr: „Erst im Rahmen der Therapie wurde mir bewusst, dass ein Mensch so viele Gefühle empfinden kann. Vorher konnte ich weder sie benennen noch mit ihnen zurecht zu kommen. Niemand hat es mir beigebracht. Bis dahin war der Angst die dominierende Emotion in meinem Leben“.

20 Vgl. T. Hellsten, *Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym*, Wyd. Ravi, Łódź 2005, s. 42-44; siehe auch K. Chojna i M. Madej – Babula, *Funkcjonowanie psychiczne DDA we współczesnym świecie*, w: *Bezradność wychowania.?*, pr. zb. Z. Marek i M. Madej – Babula, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007, s. 95-97.

Ala: „Lange Zeit redete ich mir ein, dass mich die Trinkerei meiner Mutter gar nicht berührt. Es war mir nicht bewusst, dass ich mich immer mehr in mir verschließe. Mit meinem Vater darüber zu reden, wenn er selbst das Thema nicht angefangen hat, war komplett unmöglich, weil er sich da aufgeregt und geschrien hat. Er versuchte es vor mir und meiner Schwester zu verstecken, sogar als wir schon volljährig waren. Vor der Familie versteckte man das Problem ebenfalls. Wenn bei einer Familienfeier meine Mutter zu viel getrunken hat, verhielten wir uns alle weiterhin normal, und nachher war mein Vater zum Beispiel 2 Wochen lang beleidigt, wollte nichts essen, was sie gekocht oder gekauft hat, sie gingen nirgendwo gemeinsam aus, er saß in seinem Zimmer und dachte nach. Das war ein trauriger Anblick. Ich war immer näher mit meiner Mutter und habe mit ihr darüber geredet, dass sie nicht zurechtkommt. Der Grund für ihr Trinken war, wie sie sagte, dass der Papa sie stresst, und dass sie die Familie ernähren muss und sich ständig seine Vorwürfe anhören muss, dass sie ihm kein Mittagessen gekocht hat oder dass in der Küche Unordnung herrscht und sie so eine schlechte Ehefrau ist. Dann hat sie getrunken, Papa war böse und beleidigt und der Kreis schloss sich. Und ich hatte bloß ein Durcheinander im Kopf und wusste nicht, welche Seite nun mehr im Recht ist. Ich tat alles um meine Mutter nicht zu nerven, damit sie nicht trinken musste“.



3. Gespielte Rollen

Die Probleme von erwachsenen Alkoholikerkinder in ihrem erwachsenen Leben hängen auch mit den sozialen Rollen zusammen, die sie in der Alkoholfamilie erfüllt haben. Es gibt vier solche Rollentypen: der Familienheld, des Opferlamm, das Maskottchen-Kind und das unsichtbare Kind²¹.

Die erste Rolle bezeichnet man als den „Familienheld“. Es sind die Kinder, die der disfunktionalen Familie Gründe dazu liefern sich wertvoll, stolz und erfolgreich zu fühlen. Solche Kinder nehmen viele Aufgaben auf sich und kommen damit gut zurecht „nach außen“. Der „Familienheld“ wird in einer disfunktionalen Familie zu dem, der den großen Teil der erwachsenen Aufgaben übernimmt, wie Aufräumen, Kochen oder Erziehen von jüngeren Geschwistern. Man empfindet diese Kinder als tapfer, lebensstüchtig, beherrscht, opferbereit für die Nächsten. Wenn die Eltern dieses Benehmen ihrer Kindern sehen, entsteht bei ihnen das Gefühl verantwortungsvolle und erfolgreiche junge Menschen zu erziehen. In Wirklichkeit aber trägt der Schein. Unter dieser „Maske“ versteckt der „Familienheld“ nämlich sein inneres „Kind“, das immer mit sich selbst unzufrieden ist. Es lebt in einer ständigen Anspannung und hat Angst, die Anderen würden entdecken, wie es wirklich ist. Das steigert das Gefühl der Wertlosigkeit und Einsamkeit mit der tiefen Überzeugung, dass niemand es braucht. Die Kinder, die die „Heldenrolle“ übernehmen, durchgehen ihren Weg in das Erwachsensein ohne den vollen Kindheit- und Jugendzyklus, was sie daran hindert, die zukünftigen erwachsenen Herausforderungen zu meistern.

Ala: „In meiner Familie spielte ich den Familienheld. Seit der jüngsten Kindheit habe ich meinen Eltern bei vielem geholfen. Ich wurde wertgeschätzt und gelobt, dass ich so ein hilfreiches Kind bin. Ich fühlte mich aber bei all dem gar nicht besser. Ich wollte nicht nur dann geliebt werden, wenn ich etwas gutes getan habe, und trotzdem habe ich mich bemüht alles perfekt zu tun, damit man sich bemerkt und damit ich niemandem eine Last bin, oft habe ich sogar die Pflichten meiner Schwester abgenommen. Trotzdem konnte ich die Gewissensbisse nicht loswerden, dass ich zu wenig für meine Familie tue“...

Julia: „In der Rolle eines Familienheldes führe ich in unseren Heim sehr viel an positiver Energie ein, also ich spiele gewissermaßen vor, dass alles in Ordnung sei, dass wir es meistern. Ich kann nicht traurig sein, Probleme haben, somit erwürge ich meine Bedürfnisse und Zweifel in meinem Inneren. Das führt dazu dass mich scheinbar nichts stört, dass ich vielleicht sogar manche Probleme leichtsinnig betrachte“.

21 Vgl. B.T.L. Cermak i J. Rutzky, *Czas uzdrowić swoje życie*, op. cit., s. 28-30. Siehe auch: E. Robinson i J. L. Rhoden, *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, Wyd. PARPA, Warszawa 2008, s. 51-63.

Die Rolle eines „Opferlammes“ erfüllen meistens Kinder, durch die die disfunktionale Familie ihre Aufmerksamkeit von ihren wirklichen Problemen auf was anderes lenken kann. In dem Fall werden die Kinder zum „Ersatzobjekt“, auf das man die Erwachsenen ihre negative Emotionen abladen. Sie werden als Gegenpol zum „Familienheld“ betrachtet also unverantwortlich und schwierig, Quelle der Probleme und Schwierigkeiten. Kinder die zum Objekt des Abreagierens von negativen Emotionen in der Familie werden, drücken oft ihre eigene negative Emotionen dadurch, dass sie schlecht lernen, früh zum Alkohol oder Drogen greifen und sich in „falschen Gesellschaft rumtreiben“. Gegenüber den Eltern sind sie meistens frech und arrogant. Bei solchen Kindern kommt oft ein Hass gegenüber Welt und Menschen hoch, der sie daran hindert gut zu sein. Genauso oft entsteht in ihnen das Gefühl von Neid und Nichtgeschätztsein²².

Eine weitere Rolle, welche von den Kindern in Alkoholfamilien angenommen wird, ist das „Maskottchen-Kind“. Solche Person, oft das jüngste Kind, ist dafür verantwortlich, das Befinden und Stimmung der Familie zu verbessern. Seine Aufgabe, „Spezialität“ besteht darin, die Spannungen in der Familie zu entladen und ein positives Klima zu schaffen. Leider verursacht diese Rolle, dass das „Maskottchen-Kind“ selbst extrem angespannt ist, wenn es mit der Wut der Familie fertig werden muss. Es stört die Kinder auch mit Stresssituationen zurecht zu kommen und Entscheidungen zu treffen. Weiter noch, Kinder, die in der Alkoholfamilie diese Rolle erfüllen, bleiben sehr lange emotional unreif²³.

Magda: „Soweit ich mich erinnern kann, war ich immer diejenige, die die Familie zum Lachen brachte. Manchmal spielte ich absichtlich die Patschige, den Clown – aus der Zeitperspektive denke ich aber, dass es meine Art war, die Aufmerksamkeit auf mich zu ziehen. Ich spürte alle mögen mich eben für meine Scherze und Blödhiten“.

Das unsichtbare Kind (kleine Prinzessin, schlafender kleiner Engel), „Kind im Nebel“, „verlorenes Kind“ ist eine Rolle, die meistens von den Kinder von großer Sensibilität und zärtlicher psychischen Konstruktion übernommen wird. In der Rolle entziehen sie sich dem Leben, isolieren sich von dem Alptraum der disfunktionalen Familien, flüchten sich in ihre Phantasie und Träume. In der Familie benehmen sie sich so, dass sie keine Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Sie erwarten nicht viel von ihren Eltern oder der ganzen Familie. Sie beschäftigen sich mit sich selbst und verursachen keine größeren Erziehungsprobleme. In den sozialen Beziehungen sind die „unsichtbaren Kinder“ zurückgezogen, man erlebt sie als scheu. Durch ihre Rolle in der disfunktionalen Familie lernen solche Kinder, dass sie wertlos sind und fühlen sich zutiefst einsam. Sie lernen auch nicht

²² Vgl. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 44 -48.

²³ Vgl. A. Błasiak, *Rodzina dysfunkcyjna zagrożeniem społecznego funkcjonowania dziecka*, w: (Bez)radność wychowania..?, pr. zb. Z. Marek i M. Madej –Babula, Wydawnictwo WAM, 2007, s. 75-76; siehe auch B.E. Robinson i J. L. Rhoden, *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, dz. cyt., s. 61-62.

die Fähigkeit Kontakte mit Anderen zu knüpfen, ihre Bedürfnisse auszudrücken oder mit Anderen zusammen zu arbeiten. In seinem erwachsenen Leben kann ein „unsichtbares Kind“ keine erfüllende emotionale Beziehungen mit Anderen aufbauen²⁴.

Piotr: „In meiner Familie war ich das unsichtbare Kind. Ich konnte mich mit mir selbst beschäftigen. Ich habe viel gelesen, konnte gut alleine spielen, hatte gute Noten und verursachte keine Erziehungsprobleme. Die meiste Zeit meiner Kindheit verbrachte ich alleine. Ich hatte kaum Kollegen, ich konnte und wollte auch nicht wirklich Kontakte mit Gleichaltrigen knüpfen, meistens konnte ich sie nicht verstehen. Als Jugendliche fühlte ich mich einsam. Ich hatte ein paar Bekannte, aber diese Beziehungen waren oberflächlich. Ich war mir zu dem Zeitpunkt schon bewusst, dass ich gewisse Mängel in meiner sozialen Entwicklung habe, dass ich keine näheren Kontakte knüpfen kann“.

Weronika: „Für meine Rolle des unsichtbaren Kindes musste ich mit meiner Kindheit mit großer Einsamkeit bezahlen. Sie nahm zwei Dimensionen an: einerseits war sie sogar konstruktiv. Auf der Suche nach Hilfe wandte ich mich dem höchsten Gut zu, das ich so brauchte. Ich konnte dadurch eine tiefe Religiosität entwickeln, eine persönliche Beziehung zu Gott und zur Muttergottes aufbauen. Das zweite Gesicht meiner Einsamkeit verursachte Selbstvorwürfe, dass ich an der Situation zu Hause schuldig bin und die irrationale Überzeugung, dass ich etwas finden muss, etwas tun. Das führte oft zu, Gefühl des Verlorenseins und einer Ratlosigkeit, die mich in verschiedenen Situationen begleitet hat“.

Die oben beschriebenen Rollen, die Kinder in einer disfunktionalen Familie annehmen (manchmal nehmen sie verschiedene Rollen an verschiedenen Etappen des Lebens an, oder spielen gleichzeitig mehrere davon), nennt man auch „falsche Persönlichkeiten“. Sie resultieren aus unbewussten Reaktionen der Kinder, die mit der schwierigen Familiensituationen zurechtzukommen versuchen. Mit den Bedingungen in denen ihre Eltern versagt haben, weil sie nicht ihre Berufung erfüllt haben, eine gute Mutter, ein guter Vater zu sein. Leider werden die Rollen des „Familienhelden“, „Opferlamm“, „Maskottchen“ oder „unsichtbaren Kindes“, welche die Kinder in einer disfunktionalen Familie spielen, um zu überleben, ein Teil ihrer Persönlichkeit²⁵.

24 Vgl. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 47 -48.

25 Por. E. Robinson i J. L. Rhoden, *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, op. cit., s. 63.



4. Gefühle, Verhaltensweisen, Einstellungen

Die oben allgemein geschilderten Familiensituationen, in denen heute erwachsene Kinder von Alkoholikern aufgewachsen sind, sowie die Rollen, die sie dabei eingenommen haben, haben prägenden Einfluss auf ihr Leben und dessen subjektive Wahrnehmung²⁶. Die EKA werden als Erwachsene von großer Angst vor Zurückweisung begleitet. Diese wiederum resultiert daraus, dass sie sich der emotionalen Nähe Anderer entziehen. Sie haben große Probleme, dauerhafte, erfüllende Beziehungen einzugehen. Auch in bestehenden Beziehungen zeigen die erwachsenen Kinder von Alkoholikern eine hohe Sensibilität für kleinste Signale des Partners, die auf ein Verlassen oder eine Bindungsabschwächung hindeuten. Sie versuchen, solchen Situationen zuvorzukommen und brechen die Beziehungen ab²⁷.

Magda: „Ich kann mich an die Angst erinnern, die mich immer begleitet hat. Angst, dass mein Freund mit mir Schluss macht. Es kam mir unmöglich vor, eine solche Situation psychisch zu überstehen. Niemand hat je mit mir Schluss gemacht. Ich war immer schneller, obwohl ich geliebt und unter der Trennung gelitten habe. Ich konnte aber nicht zulassen, dass jemand bemerken würde, dass ich nicht geliebt werde.“

Piotr: „Erwachsene Kinder von Alkoholikern denken immer in Schwarz-Weiß. Sie erwarten deswegen ein totales und bedingungsloses Annehmen. Von ihren Nächsten verstoßen, behalten sie im Kopf, wie weh das tut und lassen nie wieder zu, dass so etwas erneut passieren könnte. Sie brechen lieber selbst den Kontakt ab.“

Von den eigenen Eltern verstoßen zu werden, physisch oder emotional, wie es die erwachsenen Kinder von Alkoholikern in ihren dysfunktionalen Familien erlebt haben, beeinflusst sehr stark, wie sie sich selbst sehen. Besonders deutlich zeigt sich dies in einem ständigen Minderwertigkeitsgefühl.

Piotr: „Kinder die von den Eltern verstoßen worden sind, sind sehr davon überzeugt, sie seien für niemanden wichtig. Oft wird das durch elterliche Aussagen bekräftigt wie: ‚Wenn du nicht geboren wärest ...‘ Dadurch sehen sie sich als wertlos und liebesunwürdig, als eine Last für die Familie, einen unnützen Gegenstand. Letztlich nimmt ihnen dies die Lust am Leben. Sie denken über den Tod nach, möchten lieber tot sein oder irgendwie in eine andere Welt fliehen. Das führt zu Abhängigkeiten von Substanzen oder Personen.“

²⁶ Mit dem folgenden Test kann jeder prüfen, ob er bestimmte Eigenschaften eines erwachsenen Kindes von Alkoholikern aufweist. www.psychologia.edu.pl/index.php?dz=autodiagnoza&op=opis&id=1936. Es ist natürlich nicht die einzige Möglichkeit, dies festzustellen, kann aber ein Hinweis sein.

²⁷ Vgl. J. Woititz, *Doroste dzieci alkoholików*, op. cit., S. 51-57.

Erwachsene Kinder von Alkoholikern versuchen auf zweierlei Weise, mit dem schmerzhaften Minderwertigkeitsgefühl fertig zu werden. Eine davon ist Perfektionismus, gekennzeichnet von sehr hohen Ansprüchen an sich selbst und viele Aufgaben. Sie versuchen auf diesem Weg, sich selbst vom eigenen Wert zu überzeugen²⁸.

Da die EKA ihr Selbstwertgefühl größtenteils auf ihre äußeren Aktivitäten gründen, verursacht jede Kritik ihrer Bemühungen durch andere Menschen eine Krise ihrer Selbstwertschätzung.

Piotr: „Die ausgezeichneten Zeugnisse waren mein Lebenssinn. Dadurch fühlte ich mich gut und wertvoll. Das verbesserte meinen Wert in meinen eigenen Augen und war auch mit Lob von anderen verbunden.“

Ala: „Ich wollte immer und in jedem Bereich perfekt sein. Oft habe ich andere gefragt, was ich noch besser machen könnte oder was ich falsch gemacht habe. Jede Kritik habe ich aber sehr ernst genommen. Sogar die kleinste negative Bemerkung machte den ganzen Erfolg plötzlich wertlos. Obwohl ich den Anderen für die Hinweise auf meine Fehler dankbar war, wuchs in der Tiefe meines Herzens eine Auflehnung gegen sie.“

Veronika: „Meine Aktivitäten waren meistens von der Sichtweise anderer dominiert. Ich wollte alles gut machen, um geschätzt und gelobt zu werden. Ich verbog mich regelrecht, um akzeptiert zu werden. Schwierigkeiten hatte ich wiederum damit, wenn Andere in meiner Gegenwart gelobt wurden. Automatisch ging ich in eine Art Vergleichmodus über: ‚Ich möchte auch so sein ...‘, ‚Ich kann das nicht ...‘ Das lag einfach an meinem geringen Selbstwertgefühl.“

Die zweite Strategie im Umgang mit dem geringen Selbstwertgefühl ist das Vermeiden. Erwachsene Kinder von Alkoholikern nehmen im Voraus von jeder schwierigeren Aufgabe Abstand, um sich eine bittere Niederlage zu ersparen.

Piotr: „Es ist besser, Probleme und Schwierigkeiten zu meiden. Jede weitere Niederlage würde nur das Gefühl verstärken, man taue nichts, man könne nichts. Es ist besser, nichts zu tun, oder nur das, wo man sicher ist, es gut zu tun.“

Erwachsene Kinder von Alkoholikern neigen auch dazu, an einer einmal gewählten Vorgehensweise starr festzuhalten. Dabei denken sie weder an andere Möglichkeiten noch an die Konsequenzen ihres Tuns. Derartige Impulsivität führt sie im Leben ins Chaos, zu wachsendem Hass sich selbst gegenüber und zu Kontrollverlust in der Umgebung. Wenn sie die so entstandene Situation erken-

²⁸ Vgl. E. Woydyłło, *Podnieś głowę*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1998, S. 19-26.

nen, verbrauchen sie zudem übermäßig viel Energie, um sie wieder zu bereinigen.²⁹

Erwachsene Kinder von Alkoholikern haben in der Kindheit ständige Ablehnung durch die ihnen am nächsten stehenden Menschen erlebt. Dadurch werden sie als Erwachsene misstrauisch und entwickeln ein starkes Bedürfnis nach Distanz anderen gegenüber. Als Konsequenz dieses Verhaltens leiden sie an Einsamkeit und Isolierung. EKA neigen dann dazu, absichtlich sämtliche Beziehungen zu meiden, oder aber zufällige Beziehungen zu Personen einzugehen, mit denen sie keine Gefühle verbinden. Die meisten Alkoholiker erleben die Beziehungen ihrer Eltern als eindeutig gescheitert. Gleichzeitig hegen sie einen irrationalen Glauben, ihre eigene Beziehung mit einer alkoholkranken Person besser führen zu können. Diese Illusion über die eigenen Möglichkeiten führt sie häufig in problematische Beziehungen mit oft süchtigen Partnern. Sie gehen diese Beziehungen um jeden Preis ein, um der Einsamkeit zu entkommen. Weiter bleiben erwachsene Kinder von Alkoholikern in solchen Beziehungen ausgesprochen loyal, selbst wenn klar erkennbar ist, dass die andere Person diese Loyalität nicht verdient³⁰.

In ihrem Leben in einer Alkoholikerfamilie haben die heute erwachsenen Kinder erfahren müssen, dass das Zeigen von Gefühlen zur Zurückweisung oder sogar zu Aggressionen führt. In ihren dysfunktionalen Familien wurden ihre Gefühle nicht erwidert. Um Angst und Leiden zu ertragen und um dem Gefühl der Selbstverachtung zu entgehen, haben sie einen Schutzmechanismus entwickelt – sie unterdrücken all ihre Gefühle, positive wie negative. Um sich selbst zu schützen, versuchen erwachsene Kinder von Alkoholikern, entstehende Gefühle nicht wahrzunehmen oder zu zeigen, sondern „frieren sie ein“.

Ala: „Ich erinnere mich an einen Tag, als meine Mutter lange nicht von der Arbeit zurückkam. Ich und meine Schwester haben uns große Sorgen gemacht. Als wir unseren Vater gefragt haben, wo sie ist, schrie er uns an, wir sollten aufhören zu flennen, und schloss sich in seinem Zimmer ein. Wir konnten nicht schlafen, haben gebetet und gewartet. Als sie endlich in der Nacht zurückkam, betrunken natürlich, haben wir uns sehr gefreut und liefen auf sie zu, um sie zu begrüßen. Vater war da sehr böse auf uns.“

Piotr: „Um in einer Alkoholikerfamilie zu überleben, lernen EKA wie ich viele Schutzmechanismen. Wir handeln nach kodierten Verhaltensmechanismen. Zum Beispiel kann man kein Lob annehmen, weil man nie vorher gelobt wurde. Es wird ignoriert und man denkt sich: Die Person lügt oder hat irgendein Interesse daran, sich einzuschmeicheln.“

²⁹ Vgl. Z. Sobolewska, *Odebrane dzieciństwo*, IZP, Warszawa 2000. S. 8-10.

³⁰ Sogar bis zu 60% der Mädchen aus Alkoholfamilien gehen Beziehungen mit Alkoholsüchtigen ein, obwohl sie sich in der Pubertät geschworen haben, eine andere Familie zu gründen, als die, in der sie aufgewachsen sind. Das Bedürfnis, mit jemandem zusammen zu sein, drängt sie zu solchen Entscheidungen. Siehe T. Hellsten, *Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym*, op. cit., S. 63-90.

Ala: „Bis heute, obwohl ich denke, dass es jetzt seltener geworden ist, habe ich Probleme damit, meine Gefühle, Bedürfnisse und Erwartungen, die ich an Andere und an mein Leben habe, zu zeigen. Eigentlich denke ich oft, meine Gefühle würden niemanden interessieren. Als ich in einer Beziehung war, konnte ich mich meinem Freund gegenüber wirklich öffnen, obwohl es am Anfang schwer war, zu glauben, dass jemand mich einfach so lieben könnte. Ich habe auch nur selten etwas Nettes zu anderen gesagt. Ich konnte mir selbst nicht eingestehen, dass jemand in dem Moment darin besser sei als ich. Ich war oft neidisch und habe bei Leuten Fehler gesucht, die für mich in meiner Umgebung eine Bedrohung sein könnten. Ich gab mich als unnahbar, konnte mich nicht öffnen und nicht über mich reden. Ich dachte immer, ich werde abgelehnt, wenn jemand erfährt, wie ich wirklich bin.“

Magda: „Ich weiß, ich habe meine Gefühle vor dem anderen Geschlecht immer versteckt. Für Jungs, die mir gefallen haben, war ich kühl, habe sie ignoriert. Ich tat alles, damit ein Junge nicht merkte, wenn mir an ihm was lag. Die Angst davor, dass ich ‚für ihn‘ nicht attraktiv genug bin, führte zu dem Gefühl, dass mich nie jemand lieben würde. Und obwohl es in Wirklichkeit anders ist – ich höre immer wieder Komplimente – mein erster Gedanke ist: Sie können nicht mein Inneres sehen, und wenn sie es kennenlernen, gehen sie weg.“

Veronika: „Trotz der großen Kälte, die ich in meiner Familie erlebt habe, blieb in mir eine große Sensibilität und das Verlangen nach Nähe und Anerkennung. Ich kann es dagegen nicht ertragen, wenn andere leiden, ich möchte etwas tun, vielleicht nur reden, um jemandem Linderung zu verschaffen, um zu helfen. Wenn ich nichts tue – spüre ich inneren Schmerz und Ohnmacht.“

Erwachsenen Kindern von Alkoholikern wurden in der Kindheit ihre Grundbedürfnisse nicht erfüllt: Geliebt, akzeptiert, bewundert zu werden und für jemanden wichtig zu sein. Ihre großen Bemühungen, sich die Liebe der Eltern „zu verdienen“, brachten nicht die erwarteten Veränderungen, sie haben zu Hause weiterhin keine bedingungslose Liebe erfahren. Um mit dieser schwierigen Lebenssituation zurechtzukommen, eignen sich erwachsene Kinder von Alkoholikern die Kunst an, die eigenen Bedürfnisse zu verdrängen oder sogar zu verleugnen. Daraus resultieren Verhaltensmuster, sich nicht um sich selbst zu kümmern und sich keine Chance zu geben, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen. Dafür versuchen erwachsene Kinder von Alkoholikern, die Erwartungen anderer möglichst perfekt zu erfüllen. Dieses Verdrängen kann sie dauerhaft unfähig machen, ihre eigenen Bedürfnisse zu erfahren, zu erkennen und zu erfüllen³¹.

Ala: „Das Verdrängen meiner eigenen Bedürfnisse äußerte sich bei mir darin, dass ich jeden Widerstand gemieden habe. Alles war mir recht, damit ich kein Problem verursachte, damit man über mich nur Gutes dachte. Oft habe ich mich selbst verleugnet, habe

31 Vgl. M. Beattie, *Koniec współzależności*, Media Rodzina, Poznań 2003, S. 61-63.

mich mit Unannehmlichkeiten arrangiert, auf meine Zeit verzichtet, ich habe weder meine Veranlagungen noch meine Ängste berücksichtigt und war immer bereit, Anderen zu helfen. Ich wollte gut sein und dachte, allem zuzustimmen und Anderen das Leben leichter machen, wäre der Schlüssel zum Erfolg. Wenn mich jemand um Hilfe bittet, kann ich ihn doch nicht enttäuschen. Tief in meinem Herzen, fühlte ich mich damit schlecht, habe mich über mich selbst geärgert, dass ich etwas tue, was ich nicht wollte. Obwohl ... Wusste ich damals überhaupt, was ich wollte?“

Magda: „Letztens habe ich viele solche Situationen bemerkt – ich kann mich um meinen Freund kümmern, ihm wunderbare Abendessen vorbereiten. Wenn ich aber alleine bin und auf etwas Lust habe – mache ich mir nicht die Mühe und gebe mich mit irgendwas zufrieden.“

In einer dysfunktionalen Familie, im ständigen Chaos, haben die erwachsenen Kinder von Alkoholikern permanent Versuche gemacht, dieses zu beherrschen. Sie waren davon überzeugt, dass davon ihre und ihrer Nächsten Sicherheit abhängt. Deswegen erscheint ihnen die Möglichkeit, ihre Umgebung beeinflussen zu können, besonders wichtig, was zu einem starken Bedürfnis führt, sich selbst und andere zu kontrollieren. Dies zeigt sich besonders in überängstlichen und manipulierenden Verhaltensweisen den Nächsten gegenüber. Das Bedürfnis, das Leben zu ordnen, ist bei manchen erwachsenen Kindern von Alkoholikern dem strategischen Planen des eigenen Lebens um viele Jahre voraus. Andere wiederum reagieren völlig anders auf die Unvorhersehbarkeit aus der Kindheit. Sie versuchen gar nicht, irgendetwas zu ordnen. Diese Gruppe von EKA plant kaum etwas im Leben und hat auch große Schwierigkeiten, ein Vorhaben zu Ende zu führen.

Aus den prägenden Erfahrungen einer Kindheit in einer dysfunktionalen Familie haben erwachsene Kinder von Alkoholikern gelernt, dass fast jede Änderung gefährlich ist. Wenn sich Situationen in der Familie wiederholten, konnte man einen Trick finden, um sie zu meistern. Neue Situationen waren mit größerer Angst verbunden. Deswegen verharren viele EKA in ungünstigen Lebensumständen oder Beziehungen vor allem aus Angst vor jedweder Veränderung.

Piotr: „Das Kontrollbedürfnis ist so stark, dass man alles und alle kontrolliert, um nicht überrascht zu werden und für alle Eventualitäten vorbereitet zu sein. Das lernt man in einem unvorhersehbaren Zuhause.“

Ala: „Ich habe immer große Angst vor einer Reise gespürt, vor neuen Situationen, vor dem Knüpfen neuer Kontakte, vor dem ersten September. Vor solchen Ereignissen habe ich meistens die ganze Nacht nicht geschlafen.“

Veronika: „Selten und nur im kleinen Kreis fühle ich mich wirklich ungezwungen und locker. Meistens begleitet mich die Selbstkontrolle, nichts falsch zu machen, niemanden zu verletzen. Es wird besonders schlimm, wenn ich mich in einer neuen Umgebung befinde, wo ich mich unsicher fühle“.

In ihrer Kindheit mussten sich die heute erwachsenen Kinder von Alkoholikern aufgrund des Alkoholproblems eines oder beider Elternteile irgendwie an das Leben anpassen, das von einer ständigen Bedrohung begleitet wurde. Diese Erfahrung führt zu einem Gefühl des ständigen Bedrohtseins, sogar in Momenten, wo es real keine Bedrohung gibt³².

Die Grundreaktion der EKA in ihrer Kindheit auf die psychische oder physische Gewalt war Angst. Sie durften dieses Gefühl damals nicht zeigen, besonders nicht ihren Nächsten, blieben mit ihrer Angst also allein. Dies verstärkte in ihnen das Gefühl eines Mangels an Sicherheit³³. Die heftigen Ängste sind mit dem Erwachsenwerden nicht verschwunden. Erwachsene Kinder von Alkoholikern empfinden oft weiterhin undefinierbare Ängste, die in ihrem Leben gerade in Ruhephasen verstärkt auftreten. Die Angst wiederum aktiviert jene Verhaltensweisen, die sie aus der Kindheit kennen: Unterdrücken oder Fliehen³⁴.

Piotr: „Manchmal gab es keinen Grund zur Sorge und ich war trotzdem unruhig. Angst ist im Leben eines EKA so fest verankert, dass man sich einfach nicht sicher fühlen kann. Man denkt immer, dass es jetzt zu ruhig ist, also wird gleich etwas Schlimmes passieren.“

Veronika: „Angst hat mich in vielen Lebensbereichen begleitet. Praktisch alles Neue, Fremde war für mich am Anfang schwer. Auch Entscheidungen zu treffen versetzte mich in große Unruhe aufgrund der Verantwortung für mich selbst und für andere.“

Angst ist nicht das einzige Gefühl, das Kinder in Gewaltfamilien nicht zeigen dürfen. Eine andere Reaktion auf die Gewalt, die sie zu Hause erfahren, ist eine aufkommende und tief verborgene Wut oder ein Hass. Im späteren Leben resultieren daraus unkontrollierte Wutausbrüche erwachsener Kinder von Alkoholikern gegen ihre Nächsten, vor allem gegen Kinder. Einem Teil der EKA gelingt es, diese Aggressionen zu unterdrücken und sie nicht nach außen zu zeigen. Sie wütet aber in ihrem Inneren. In diesem Fall werden die Wutgefühle so unterdrückt, dass es zu Schuldgefühlen und autoaggressivem Verhalten kommt.

Piotr: „Eine übertrieben schroffe Reaktion passierte mir immer wieder. Später fühlte ich mich deswegen schuldig. Es wurde mir bewusst, meine Reaktion war so heftig, weil ich

³² Vgl. J. Woititz, *Doroste dzieci alkoholików*, op. cit., S. 57 -62.

³³ Vgl. S. Jeffers, *Nie bój się bać*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999, S. 9- 13.

³⁴ Vgl. A.Wobiz, *Współzależnienie w rodzinie alkoholowej*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2001, S. 13-33

die Wut Jahre lang unterdrückt habe. Die betroffene Person war an der Situation meist völlig unschuldig. Ihr Verhalten mir gegenüber erinnerte mich irgendwie an meine Eltern und das löste bei mir die übermäßige Reaktion aus.“

Ala: „Ich lebte mit einem ständigen Schuldgefühl, für alles und für alle. In meiner Familie hat wahrscheinlich jeder ein solches Problem. Bei Streitigkeiten gesteht oft jeder von uns, er habe wieder Gewissensbisse, weil er seine Meinung gesagt hat. Nach dem Streit zieht sich jeder in sein Zimmer zurück und man spricht nicht mehr darüber.“

Ania: „Ein anderes Bild aus meiner Familie – ständige Enttäuschung, gebrochene Versprechen, ein nicht gehaltenes Wort - und das von beiden Eltern. Dass mein betrunkenener Vater im Alkoholausbruch mehrmals seinen Tod vortäuschte und mein kindliches Herz fast vor Schmerz zersprang, als ich das Blut in seinem Gesicht sah, weil er sich unterwegs dort gekratzt hatte, war weniger schmerzhaft als all die Lügen meiner Mutter, die aus angeblicher Sorge und Interesse mir einen gemeinsamen Spaziergang oder ein Spiel versprach. Damals war mir nicht bewusst, was los war, ich dachte, es muss so sein. Ich habe kein Leid gespürt, nur manchmal Wut - und die kommt leider immer wieder hoch, wenn meine eigenen geliebten Kinder etwas tun, was meinem Bedürfnis nach Kontrolle entgegensteht.“

Eltern sind die ersten Autoritätspersonen in der kindlichen Welt. Erwachsene Kinder von Alkoholikern haben diese Erfahrung nicht gemacht. Sie mussten mit ihren Eltern immer wieder erleben, dass ein Wort nicht gehalten wurde, dass sie belogen wurden, dass sie in vielen Situationen, die für sie sehr wichtig waren, enttäuscht wurden. In ihrem erwachsenen Leben drückt sich das in Vertrauensmangel Personen gegenüber aus, die allgemein als Autoritäten anerkannt werden. Gleichzeitig trägt ein EKA das Bedürfnis nach Autoritäten in sich und bringt diese Sehnsucht zum Ausdruck.

Piotr: „Ich kann nicht wirklich jemanden als meine Autoritätsperson bezeichnen. Nur Gott. Wenn ein Mensch für mich zur Autorität wird, dann nur in einem begrenzten Bereich, nie als ganze Person.“

In einer Alkoholfamilie wird auch kein einheitliches Wertesystem gelebt. Obwohl die dysfunktionalen Eltern im Leben durchaus Werte und Regeln, die aus ihrem Glauben resultierten, angenommen haben, brechen sie diese durch unterschiedliche Umstände immer wieder. Diese Untreue hindert sie aber nicht daran, jene Normen und Regeln den Kindern beizubringen. Das führt dazu, dass es ihren Kindern an einer moralischen Ordnung und einer klaren Unterscheidung zwischen Gut und Böse fehlt. Im erwachsenen Leben suchen sie intensiv nach Normen und befolgen sie dann starr und rigoros. Dadurch beurteilen sie auch alle Aktivitäten, Situationen und Erlebnisse bei sich und anderen einsei-

tig positiv oder negativ im Sinne einer Schwarz-Weiß-Malerei. Dadurch bedingte schonungslose Urteile erschweren Kontakte mit anderen und in engen Beziehungen werden sie zum Hindernis für Vergebung³⁵.

Piotr: „EKA müssen vermuten und erraten, was ‚normal‘ ist. Wir haben so viele widersprüchliche Regeln erfahren, dass wir darin verloren sind. Wir suchen nach klaren, unbestreitbaren Prinzipien und Regeln, was oft zum Radikalismus führt. Die Schwierigkeit, Gut und Böse zu unterscheiden, wird zur Quelle vieler geistiger und moralischer Probleme.“

Ala: „Zuerst habe ich das Regelbrechen bei meinem Vater beobachtet, als er uns vorgelesen hat, dass meine Mutter sich schlecht fühlt, dass sie krank sei. Das sollte uns vor der Wahrheit schützen. Meine Mutter brach auch ihre Versprechen. Ich weiß noch heute, wie wir zusammen für die Schule Kekse backen sollten. Sie hat versprochen, früher von der Arbeit zu kommen, kam aber um Mitternacht und natürlich betrunken. Ich habe die Kekse also mit meinem Vater gebacken und sie waren eklig. Ich habe mich vor meiner Klasse so geschämt, dass ich diese Scham immer noch spüre, wenn ich mich daran erinnere, obwohl es mittlerweile 10 Jahre her ist. Meine Mutter hat ziemlich gut verdient und versuchte, die Situation dadurch zu verbessern, dass sie uns zum Einkaufen mitnahm und uns Markenklamotten kaufte. Sie dachte, wenn sie uns Geld gibt, wird alles andere vergessen. Mein Vater war böse, wenn wir manchmal meine Mutter in Schutz genommen haben, er sagte, wir würden sie nur deswegen lieben, weil sie Geld hat. So einen Vorwurf zu hören war wahrscheinlich das Schlimmste für ein Kind, das seine Mutter liebt, weil es seine Mutter ist.“

Manche erwachsene Kinder von Alkoholikern verzichten auf ihr eigenes Leben und widmen sich komplett der Fürsorge für ihre alkoholmissbrauchenden Eltern. Sie sehen ihre wichtigste Lebensaufgabe weiterhin in der Sorge um die Mutter, den Vater oder beide Eltern, die dem Alkohol verfallen sind. Andere wiederum gründen zwar ihre eigene Familie, verbringen aber trotzdem sehr viel Zeit mit den abhängigen Eltern und vernachlässigen ihre Nächsten.

Bei der Beschreibung typischer Verhaltensweisen der erwachsenen Kinder von Alkoholikern stellt man fest, dass ihre Selbstverwirklichung durchaus zu Erfolgen im Berufsleben führen kann. Man trifft in verschiedenen Organisationen und Unternehmen erwachsene Kinder von Alkoholikern, die ihre Erfüllung in der Arbeit finden. Erwachsene Kinder von Alkoholikern können in verschiedenen Hierarchieebenen von Unternehmen und Organisationen tätig sein und dabei berufliche Erfolge erzielen. Da sie in ihren dysfunktionalen Familien mit ständigem Druck und Stress zurechtkommen mussten, um zu überleben, meistern sie derartige Zustände auch hervorragend in ihrem Beruf, ohne dabei an Effektivität zu verlieren. Weiterhin erfüllen EKA ihre beruflichen Aufgaben in der Regel perfekt und scheuen auch große Herausforderungen und damit verbunde-

³⁵ Vgl. Z. Sobolewska, *Odebrane dzieciństwo* op. cit., S. 19-29.

ne Risiken nicht. In ihrem Arbeitsumfeld werden sie oft als beherrschte Personen wahrgenommen, die auch in Krisensituationen Ruhe bewahren. Von den Mitarbeitern oder Vorgesetzten bemerkt jedoch kaum jemand, wie angespannt und angsterfüllt ihr Inneres ist, trotz der äußerlichen Ruhe: Angst vor allem vor der Beurteilung durch Andere³⁶.

Bei der Beschreibung charakteristischer Gefühle, Verhaltensweisen und Haltungen erwachsener Kinder von Alkoholikern ist anzumerken, dass nicht Jede und Jeder alle geschilderten Eigenschaften aufweist; ebenso sind andere Eigenschaften zu beobachten, die hier nicht beschrieben wurden. Jedoch scheint der Begriff der EKA und das Verstehen der für sie typischen Eigenschaften hilfreich für Menschen zu sein, die in ihrem Leben als Erwachsene mit Schwierigkeiten zu kämpfen haben, welche aus ihren Kindheitserfahrungen in einer dysfunktionalen, oft Alkoholfamilie resultieren³⁷. Für die Betroffenen erscheint es am wichtigsten, den Zustand der Isolation zu durchbrechen, in dem sie verharren, sowie Menschen zu finden, die aufgrund ähnlicher Erfahrungen ihre Angst und den starken Schmerz verstehen können. Das kann erwachsene Kinder von Alkoholikern dazu ermutigen, zu ihrer Vergangenheit zurückzukehren und zu lernen, in ihrer jetzigen Situation anders zu reagieren, als sie es in der traumatischen Kindheit getan haben³⁸.

Piotr: „Ohne die Rückkehr zu meiner Vergangenheit und die aktive Auseinandersetzung mit ihr würde ich heute mein Leben nicht bewusst gestalten können. Ich würde weiterhin in einer Welt der Illusionen und des Verleugnens leben. Die Rückkehr ermöglichte es mir, mich meinen schweren Erfahrungen zu stellen. Dadurch habe ich die Wahrheit über meine Familie entdeckt, und wer ich eigentlich bin, meine Identität. Ich konnte viele Verhaltensweisen loswerden, die mich im Leben als Erwachsener gestört haben und habe gelernt, mit meinen Gefühlen umzugehen.“

36 Vgl. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., S. 59-67.

37 Vgl. M. Kucińska, *DDA - kim jesteście?* www.psychologia.edu.pl, 23.08.08.

38 Vgl. A. Dodziuk, *Doroste Dzieci Alkoholików*, Gazeta Wyborcza - Wysokie Obcasy, 10-05-2002.



5. Sinn des Leidens

Jedes Menschen Leben wird von Leid begleitet. Ein erwachsenes Kind von Alkoholikern zu sein scheint jedoch auf besondere Weise mit der Erfahrung von Leid verbunden zu sein. Im Verlauf ihres Lebens kann es unterschiedliche Gesichter annehmen. Physisch und psychisch, vor allem emotional, sowie auf der geistigen Ebene, was man als Moralschmerz oder Existenzschmerz bezeichnet³⁹. Man kann der Frage nach der Ursache und dem Sinn des Leidens, der Frage, warum es konkret gerade diesen Menschen trifft, also nicht entfliehen, besonders bei der Reflexion über erwachsene Kinder von Alkoholikern. Selbstverständlich erhebt hier niemand den Anspruch, eine erschöpfende Antwort auf diese Fragen zu geben. Wir wollen lediglich ein gewisses Licht auf die menschliche Existenz werfen. Ein Licht, das der tiefen Überzeugung entstammt, dass man in Gott zu sich selbst finden kann, sogar im schlimmsten, unverschuldeten Leid.

In dieser Welt erlebt jeder Mensch Schmerz und Leid, vor allem, wenn ihm Schlimmes widerfährt, Böses, das ein Mangel, eine Einschränkung oder eine Verzerrung des Guten ist. Man kann auch sagen, ein Mensch leidet darunter, dass er eines Gutes beraubt wird oder er sich ihm selbst entzieht. Eines Gutes, das in seinem Lebensraum vorhanden sein soll, es aber nicht ist. Das Leiden kann auch eine Folge des falsch verstandenen und falsch genutzten Geschenks der Freiheit sein, die heutzutage oft als Beliebigkeit verstanden wird. In der Haltung des Menschen von heute wird auch die Tendenz sichtbar, sich der Verantwortlichkeit für sein freies und bewusstes Handeln zu entziehen. Dies kann auch das Leiden in seinem Umfeld vervielfachen. In dieser Realität, der der Mensch ausgesetzt ist, in der er nicht selten von seinem und seiner Nächsten Leid erdrückt wird, fragt man sich nach dem Sinn. Gleichzeitig verstärkt das Gefühl der Sinnlosigkeit das Leiden selbst und dem Menschen wird immer bewusster, dass er die Antwort auf die so formulierte Frage selbst nicht finden kann.

Deswegen geht der Mensch mit diesem existenziellen Verlangen nach einem Sinn des erlebten Leidens zu Gott, tritt manchmal in Konflikt mit Ihm oder leugnet sogar Seine Existenz. Wie man in der Heiligen Schrift erkennen kann, wartet Gott auf solche Fragen und hört unseren Zweifeln aufmerksam zu. Aber er wartet nicht nur und hört zu, sondern will durch Sein Wort in der Heiligen Schrift dem Menschen eine Antwort geben. Er spricht über den Menschen und zum Menschen. In den Worten der Bibel offenbart sich uns die Wahrheit über die endgültige Quelle des Sinns der menschlichen Existenz. Im niedergeschriebenen Wort Gottes entdecken wir die Wahrheit, dass Liebe die vollkommenste Quelle dieses Sinns ist. Des Sinns des Lebens und auch des Leidens. Trotz der so klaren Antwort auf die menschlichen Fragen müssen wir uns jedoch dessen bewusst sein, dass Leid gewissermaßen weiterhin ein Geheimnis bleibt und die Antworten

³⁹ Vgl. Z. Ryn, *Sens cierpienia*, www.charaktery.eu. 23.06.09.

nicht immer adäquat und ganz zufriedenstellend sein werden. Deshalb kann der Mensch nur mit dem Wort Gottes, das in Jesus Christus Fleisch geworden ist, und dank Ihm dieses Geheimnis erkunden. Die vollkommenste Antwort auf die Frage nach dem Sinngehalt und dem Wert des Leidens gab uns Gott im Leiden und im Kreuz Jesu. Am Kreuz leidet Jesus freiwillig und unverschuldet, dort verbindet Er sein großes physisches und geistiges Leiden mit der Liebe. Durch diese Verbindung lässt Gott sogar aus dem Bösen und aus dem Leid das Gute entstehen. Den Sinn des Leidens zu erfahren und die Möglichkeiten zu erkennen, jenes Potenzial zu nutzen, das es in sich birgt, wird, wie es scheint, nur durch eine tiefe persönliche Beziehung zu Christus im Alltagsleben möglich. Im Glauben an Ihn kann der Mensch sein Leiden und sein Kreuz mit Jesus und Seinem Kreuz verbinden und so auf dem Weg des Glaubens den Sinn des eigenen Leidens entdecken. Weiterhin soll die Betrachtung des Leidens aus der gerade geschilderten Perspektive den Menschen auch zu einer Haltung der Liebe bewegen. Es gibt ihm die Chance, gemeinsam mit Jesus und dank Seiner Unterstützung die ihn umgebende, leidvolle Realität in eine Welt der Liebe zu verwandeln. Dadurch kann auch der leidende Mensch mit Jesus und dank Ihm in der bedingungslosen Liebe wachsen⁴⁰. Aus dieser Perspektive kommt die tiefe Überzeugung und Hoffnung zum Ausdruck, dass das Leiden der erwachsenen Kinder von Alkoholikern, das Leiden, dass sie zu Hause erfahren haben und auch ihr derzeitiges, wenn es mit Jesu Kreuz in Einklang gebracht wird, für sie einen tieferen Sinn bekommt. Mit Jesus können sie auf all das, was in ihrem Leben, im Leben ihrer Eltern und ihrer Geschwister geschehen ist, zurückblicken und das Richtige unternehmen, was die Liebe stärkt und eine reife Persönlichkeit entstehen lässt.

Ala: „Was mir immer am meisten wehtat war, dass ich meiner Mutter nicht helfen konnte, dass ich sie in dem Zustand sah und nichts tun konnte. Ich empfand es als sehr ungerecht. Ich fragte dauernd, warum andere Kinder normale Familien haben, ich aber nicht. Ich habe Gott Vorwürfe gemacht, warum Er nichts tut, warum meine Abstinenz, meine Gebete nichts bringen. Es war ein schreckliches Gefühl. Als würden diese Fragen ins Leere stürzen. Ich fühlte mich machtlos und verloren. Aus der Zeitperspektive sehe ich in all dem einen Sinn. Obwohl ich viele Probleme habe, obwohl ich um mein Leben und meine Identität kämpfen muss, weiß ich, dass ich ohne meine Kindheit nicht so viele Gnaden erfahren hätte. Zum einen, dass ich die Menschen besser verstehen kann und in meinen Urteilen wesentlich vorsichtiger bin. Ich sehe deutlich, wie groß die Verantwortung der Eltern ist, wenn sie sich entscheiden, Kinder zu bekommen, wie sehr ein Kind davon beeinflusst wird, wie sich seine Betreuer verhalten. Auch meine Beziehung zu Gott wurde durch das beharrliche Gebet wesentlich tiefer. Ich sehe, wie Er mich liebt und mir zeigt, dass man aus jeder aussichtslosen Situation einen Ausweg finden kann, wenn man auf Ihn vertraut. Jahrelange Abstinenz – wegen der ich oft ausgelacht wurde, weil ich nichts trinke, während niemand versucht hat, mich zu verstehen – war für

40 Por. Jan Paweł II, List apostolski Salvifici doloris, w: *Wybór listów Ojca Świętego Jana Pawła II*, Wydawnictwo M, Kraków 1997, S. 39-72.

mich ziemlich hart und ist es weiterhin. Ich konnte aber all die Schwierigkeiten überwinden und übte mich in Ausdauer. Vielleicht bewahrte diese Ausdauer mich und meine zukünftige Familie auch vor Alkoholsucht. Ich weiß, wenn ich in einer gesunden Familie aufgewachsen wäre, wären mir viele Leiden und Enttäuschungen erspart geblieben. Vielleicht hätte ich aber auch die wichtigste Person in meinem Leben nicht kennengelernt – Jesus.“

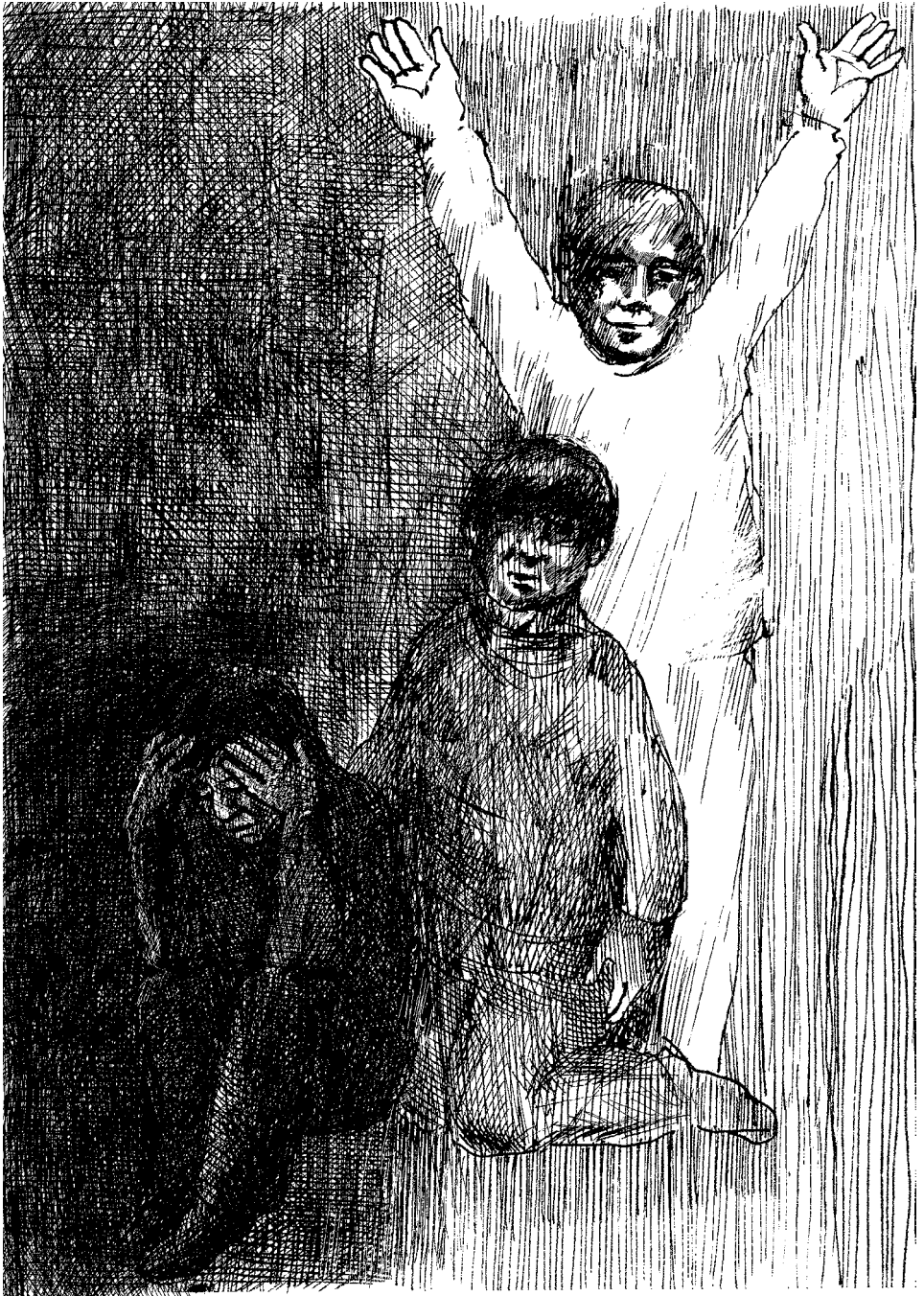
Piotr: „Ich vermute, dass ich ohne all jenes Leiden weniger zur Reflexion, zum Nachdenken fähig wäre. Ich würde mir nicht so viele Fragen stellen, wie die Welt ist und was im Leben wichtig ist. Ich denke, nur dank Gott habe ich all die schwierigen Momente in meinem Leben durchgestanden. Er war meine einzige und letzte Hoffnung auch dann, als alles schon hoffnungslos schien. Ich bin überzeugt, ohne Gott würde ich das nicht aushalten und auch nicht auf den Weg der Heilung kommen“.

Ania (34 J.): „Als ich 17 wurde, hat Gott mich angesprochen. Ich habe Leute kennengelernt, die der Kirche nahestanden und so begann mein Weg zu Selbstbewusstsein, Selbstbestimmung und – heute kann ich das sagen – zu Glück und Liebe. Als ich gesehen habe, dass man auch anders leben kann, war ich zuerst überrascht, jetzt bin ich traurig. Ich bin aber meinem Vater weniger böse als meiner Mutter. Sie kämpft übrigens selbst mit einer Co-Abhängigkeit. Obwohl mein Vater seit einigen Jahren keinen Alkohol trinkt, sie kann nicht normal funktionieren. Sie zieht mich in ihre seltsamen Stimmungen und emotionalen Manipulationen hinein. Ich bin mir dessen bewusst und dadurch stärker und lasse sie mein Gefühlsleben nicht beeinflussen.

Ich habe meinen Mann kennengelernt und seine Familie. Sie reden nicht viel darüber, wie sie leben. Ihr Leben ist aber vom Arbeiten und Feiern erfüllt. Sie treffen sich oft als Großfamilie, mehrere Generationen, haben Traditionen und sind sehr religiös. Obwohl sie neben den guten auch schlechte Seiten haben, wurde ich mit offenen Armen aufgenommen. Ich bin nicht mehr ‚obdachlos‘, ich bin kein Waisenkind mehr.

Von meinem Mann habe ich gelernt, jeden Tag zu genießen, bedachter zu leben und keine Angst zu haben: Vor Leere, die sich im Kopf breit machen kann („Und was jetzt?“), vor Abschiedsschmerz, Enttäuschung, vor Verrat. Seine Liebe ist so menschlich und nicht perfekt, manchmal faul und voller Vermutungen – aber sie half mir, mich selbst lieben zu lernen, meine Lebensgeschichte, das unreife Kind in mir und meinen Körper. Ja, auch meinen Körper: Es schmerzt mich, dass ich von meinen Eltern nicht nur die verlorene Kindheit ‚bekam‘, sondern auch das genetisch bedingte Aussehen, das mich ständig daran erinnert, wessen Tochter ich bin.

Die größte Gnade ist für mich das Bewusstsein, dass GOTT derjenige ist, der allem seinen Anfang gegeben hat. Er gab mir das Leben, und das ist in sich ein Wert. Nur ER ist wirklich treu. Ihm kann ich vertrauen. Ich habe viele schwere Momente erlebt, extreme Einsamkeit und Krankheiten, die ich wahrscheinlich von meinen Eltern geerbt habe. Aber ich war nie allein. Gott schickt immer Menschen, die sich um mein Schicksal kümmern. Sein Name sei gepriesen!“



6. Lebensveränderung

Mit einer ziemlich großen Sicherheit kann man derzeit sagen, dass das Phänomen der erwachsenen Kinder von Alkoholikern in Polen immer grösser wird und mit einem Schneeballeffekt verbunden ist, von Jahr zu Jahr wird diese soziale Gruppe grösser. Man muss also schnell und entschieden alle möglichen Handlungen unternehmen, das diesem steigenden Trend entgegenwirken kann.

Wie es scheint, sind vor allem das am Anfang erwähnte akademische Milieu, Studentenorganisationen und –seelsorge dazu verpflichtet diese Aktionen zu starten. An die akademische Gemeinschaft werden heutzutage besonders hohe Anforderungen gestellt, was die Weise ihres Wirkens angeht und in Bezug auf die Aufgaben für das gesellschaftliche Gemeinwohl. Das Hochschulgesetz, das Mission und Aufgaben aller Universitäten und Hochschulen in Polen definiert, deutet eindeutig auf die zweierlei Funktion der Bildung hin, die auf der Hochschulebene stattfindet⁴¹. Außer den Aufgaben, die mit Wissenserwerb zusammenhängen, ist nämlich jede Hochschule und jeder Hochschullehrer auch zur Erziehung der jungen Menschen verpflichtet. Man muss also annehmen, dass jede Handlung in dieser Gemeinschaft die für erwachsenen Kinder von Alkoholikern unter Studenten oder Mitarbeitern unternommen wird, nichts weiter als Erfüllung dieser Pflicht sein wird, die ihr von dem Gesetz auferlegt wurde. Man muss aber auch die Verantwortlichkeit der ganzen akademischen Gemeinschaft der Gesellschaft gegenüber sehen, in der sie ihre Mission erfüllt. Man darf also annehmen, dass das akademische Milieu seine gesellschaftliche Verantwortlichkeit auch durch wissenschaftliche Reflektion, konkrete informative, edukative und organisatorische Aktionen für erwachsene Kinder von Alkoholikern erfüllen, an welchen es, wie hier schon dargestellt, in Polen jedes Jahr mehr gibt und die zum wesentlichen gesellschaftlichen Problem werden.

Mindestens zwei mögliche Bereiche für konkrete Handlungen der akademischen Gemeinschaft soll man hier nennen. Der erste innerhalb der Hochschule selbst, durch jede mögliche Hilfe, die man den erwachsenen Kindern von Alkoholikern unter Studenten und Mitarbeitern zur Verfügung stellt⁴². Die

41 z dnia 27.07.05 art.13,p2 i art. 111 pl.

42 Konkrete Hilfe für Studenten und Mitarbeiter, die erwachsene Kinder von Alkoholikern sind, gibt es an der Ökonomischen Hochschule in Katowice bereits seit 2001. Es wurde ein ständiger Psychologendienst gestartet. Er wird mit 2 Stunden täglich von Montag bis Donnerstag das ganze akademische Jahr fortgesetzt. Derzeit wird er von zwei Psychologinnen geführt – Mag Maria Rabsztyń und Mag Monika Korczak. Im November 2005 trat die Ökonomische Hochschule dem Program „Suchtfreie Hochschulen“ bei und der derzeitige Rektor Prof. Dr hab. Florian Kuźnik setzte den Autor als seinen Bevollmächtigten für Suchtprophylaxen. Im letzten Jahr wurden im Rahmen des Programms Forschungen zum Thema Sucht an der Ökonomischen Hochschule geführt. 700 Studenten verschiedener Jahrgänge des regulären Studiums waren daran beteiligt. Die Ergebnisse deuteten eindeutig auf den Bedarf nach Suchtprophylaxis. Deswegen wurden für die Erstjahrestudenten die Prophylaxisübungen „KOREKTA“ eingeführt. Im Studienjahr 2008/2009 nahmen daran alle Jugendlichen teil, die an der Hochschule zu studieren begannen (im regulären und Abendstudium). Fast 4000 Studenten nahmen somit an prophylaktischen Aktionen teil, über verschiedene psychoaktive Substanzen, insbesondere Alkohol. Ein wichtiger Schritt war auch die einjährige Therapie für Studenten, die in der KHG „Zawodzie“ im Jahr 2001 gestartet wurde. Seitdem wird jedes Jahr eine

Hilfe soll die Form vom prophylaktischen Unterricht über verschiedene Suchtformen für die Erstjahrstudenten, zum Beispiel im Rahmen des Programms „Korekta“ annehmen. Das Programm wurde für erwachsene Personen vorbereitet und kann den Bedürfnissen der konkreten Gruppe angepasst werden. Es ist ein prophylaktisches, pädagogisches, oft auch interventionisches Programm. Seine Hersteller sind sich bewusst, dass die meisten Adressaten im unterschiedlichen Ausmaß Kontakt mit Alkohol haben. Deswegen stellen sie als Hauptaufgabe des Programms das Propagieren vom mäßigen Trinken und die Wissensvermittlung über bewussten und vernünftigen Alkoholkonsum. Auf diese Weise will man risikantem Trinken vorbeugen, das zum Missbrauch und schädlichen Trinken führen könnte. Außerdem soll das Programm Schäden vorbeugen und minimalisieren, die derzeit im Leben der jungen Leute aufgrund des Konsums von Alkohol und anderen suchtmachenden Substanzen durch sie und Menschen aus ihrer Umgebung, auftreten. Eine andere Aufgabe ist die Promotion vom gesunden Lebensstil durch das Entwickeln ihrer Begabungen. Die prophylaktischen Übungen „Korekta“ sollen auch die Studenten, die sich entschieden haben abstinenz zu leben in der Motivation und Haltung bestärken.

Erfahrungsgemäß zeigen Studenten bei dem Programm Interesse und ein Teil von ihnen engagiert sich stark in den Diskussionen. Brainstorming, das als Methode dabei angewendet wird, aktiviert die Erstjahrstudenten.

Im ersten Teil des Programms geben die teilnehmenden Studenten an, welche Vorteile ihrer Meinung nach jemandem Alkoholtrinken verschafft. Die meisten Antworten sind: besseres Feiern, bessere Stimmung, leichteres Kontaktknüpfen oder positive Wirkung auf die Gesundheit. Daran erkennt man, wie tief manche Klischees im Bewusstsein der Studenten verankert sind. Die Diskussion im Rahmen der Übungen, die auf professionelles Wissen, Forschungsergebnisse und Erfahrung der Leitenden basiert, hilft zu erkennen, wie viele davon nur Mythen sind. Es geht darum den Studenten bewusst zu machen, dass die von ihnen genannten Vorteile scheinbar und kurzfristig sind, und dass außerdem Alkoholkonsum sämtliche Nachteile mit sich bringt, die am Anfang schwer zu erkennen, aber wesentlich langfristiger sind. Die meisten Studenten, die an dem Programm teilnehmen sehen hauptsächlich die Vorteile. Sie sind sich, auch der Nachteile bewusst, betrachten sie aber als Nachteile „irgendwelcher anderer Menschen“, die sie nicht betreffen.

Im weiteren Teil sollen sie den Test AUDIT ausfüllen. Jeder Student beantwortet individuell und anonym Fragen über seine Kontakte mit Alkohol. Anhand der Ergebnisse kann man die Teilnehmer in 4 Gruppen einteilen: Abstinenz, wenig riskant Trinkende, riskant Trinkende, zwanghaft Trinkende. Man muss da-

therapeutische Gruppe gegründet, die von Mag Teresa Adamczyk geführt und vom Magistrat der Stadt Katowice gefördert wird. Siehe „Uczelnia wolna od uzależnień“, www.ae.katowice.pl, 02.06.09.

bei betonen, dass es sich dabei um keine Diagnose handelt, sondern nur um die Darstellung der Trinkgewohnheiten⁴³.

Das hier genannte Programm „Korekta“ ist keine direkte Form der Hilfe für erwachsene Kinder von Alkoholikern, man kann aber mit großer Sicherheit annehmen, dass es für sie eine Chance ist, sich der Alkoholsituationen in ihren Elternhäusern bewusst zu werden.

Außer dem prophylaktischen Programm scheint auch die Bereitstellung der entsprechenden Literatur zum Thema EKA als wichtig oder das Erstellen von entsprechenden informativen Webseiten. Der erste Schritt zu Veränderungen im Leben der erwachsenen Kinder von Alkoholikern ist nämlich das Bewusstwerden, wer sie sind und wie die Familiensituation sie beeinflusst hat. Situation in der einer oder beide Elternteile zu viel getrunken haben oder sogar abhängig waren. Wenn der Mensch nämlich ein gewisses Wissen darüber bekommt, was in einer dysfunktionalen Familie passiert, bekommt er so auch eine Chance in seinen Kindheitserfahrungen etwas Ähnliches zu entdecken. Es ermöglicht ihm eine Reflexion über sein Leben und einen Vergleich, inwieweit die charakteristischen Gefühle und Verhaltensweisen eines EKA bei ihm vorhanden sind. Diese Überlegungen können den Menschen helfen sich als erwachsene Kinder von Alkoholikern zu identifizieren und Hoffnung auf Befinden- und Lebensveränderung geben. Diese Etappe im Leben von erwachsenen Kindern von Alkoholikern nennt man Kontemplationsetappe. Bevor es aber zu tatsächlichen Veränderungen kommt, verifizieren sie ihre Überlegungen auch mit Bekannten oder Menschen, die die Therapie schon gemacht haben. Sie können sich auch bei Psychologen Rat holen, um zu erkennen ob in ihrem Fall eine therapeutische Gruppe von Vorteil wäre. Deswegen scheint es sehr wichtig den Mitgliedern einer akademischen Gemeinschaft die psychologische Hilfe verfügbar zu machen, zum Beispiel als tägliche kostenlose Dienstzeiten an der Hochschule.

Das Bewusstwerden, dass man ein erwachsenes Kind von Alkoholikern ist, kann bei den Menschen zu verschiedenen Reaktionen und Verhalten führen. Manche werden nach der Erkenntnis nichts unternehmen, weil sie ihr Leben als in Ordnung empfinden. Andere werden über die Möglichkeit nachdenken, die Qualität ihres bisherigen Lebens zu verbessern. Damit wird der Prozess der inneren Transformation beginnen und der Wunsch nach einer Therapie entsteht⁴⁴. Diese Möglichkeit für die Mitglieder der akademischen Gemeinschaft zu erschaffen an einer Therapie für erwachsene Kinder von Alkoholikern teilzunehmen erscheint als weitere Aufgabe die man in Rahmen der Hilfe für Personen aus dysfunktionalen Familien erfüllen sollte.

Die psychologische Arbeit mit erwachsenen Kindern von Alkoholikern kann als individuelle oder Gruppentherapie geführt werden. Ziel dieser Arbeit ist, dass der Betroffene das Problem erkennt und unter den geschaffenen Bedingun-

⁴³ Vgl. M. KołECKA-Rusecka, G. Polok, *Sprawozdanie z zajęć profilaktycznych „Korekta”*, www.ą.katowice.pl.02.06.09.

⁴⁴ Vgl. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 70-71.

gen Einsicht bekommt, dem allem zu begegnen, was er bis jetzt verleugnet und unterdrückt hat. Dies alles soll zur Akzeptanz der Realität führen und zur Wahl der Entwicklung. Aus den Beobachtungen erkennt man, dass die therapeutische Arbeit in einer Gruppe für erwachsene Kinder von Alkoholikern am effektivsten ist. In der EKA-Therapie erleben sie eine Rückkehr von schmerzhaften Gefühlen, Emotionen, die in ihrem Leben vorkommen und sie lernen dabei, wie man die aufkommenden Emotionen auf eine positive Weise entladen kann. Mehr noch in einer therapeutischen Gruppe helfen die erwachsenen Kinder von Alkoholikern einander dabei, die starken Emotionen von Wut, Angst, Sorge, Schmerz und Freude auszudrücken und sie zu „entwaffnen“. In einer sicheren Atmosphäre, voller Unterstützung, fangen die Teilnehmer an einander zu vertrauen und ihre innere Kraft zu entdecken. Eine funktionierende Gruppe wird zu einer für ihre Mitglieder sorgenden „Familie“, die eine starke Unterstützung darstellt. Gleichzeitig darf es, aber in der Arbeit mit einer Therapiegruppe nicht an Zeit und Raum fehlen, um sich die individuellen Probleme der Mitglieder anzuschauen.

Bei einer Gruppentherapie wird den erwachsenen Kindern von Alkoholikern bewusst, dass ihr Grundproblem die Koabhängigkeit ist. In Rahmen der Therapie erkennen sie, was Koabhängigkeit ist, wie sie entstanden ist und welche Komplikationen sie auf Dauer gebracht hat. Die Mitglieder einer therapeutischen Gruppe kommen zurück zum psychischen Gleichgewicht auf dem Weg der Versöhnung und Vergebung sich selbst und den anderen. Sie lernen richtige Entscheidungen zu treffen, was im Fall der erwachsenen Kinder von Alkoholikern ein entscheidendes Element des Genesungsprozesses ist. Durch die Arbeit in einer therapeutischen Gruppe können sie sich auch von der emotionalen Last der Vergangenheit befreien, die sie in ihrer derzeitigen Realität sehr niederdrückt. Während der Therapie werden sie sich schrittweise der Fähigkeit bewusst, die sie in sich tragen, ihr Leben zu verändern. Die Teilnahme in der Gruppe soll den erwachsenen Kinder von Alkoholikern auch helfen den Einfluss ihrer dysfunktionalen Familiensituation auf ihre erlernte Verhaltensmuster zu verstehen, was wiederum sie befähigen kann, weitere Veränderungen in ihrem derzeitigen Verhalten vorzunehmen⁴⁵.

Der kurz geschilderte therapeutische Prozess führt oft zu einem Durchbruch im Leben der erwachsenen Kinder von Alkoholikern, was den emotionalen Heilungsprozess aktiviert. Der Prozess ist mit einem starken Bedürfnis verbunden, einen sicheren Platz zu finden, wo sie ihre Emotionen zum Ausdruck bringen können, jemandem vertrauen und sich über das aktuelle Leben austauschen. Deswegen kann man beobachten, dass sie sich während oder nach dem Abschluss der Therapie in Hilfsgruppen zusammen schließen.

Die Arbeit in einer therapeutischen Gruppe kann von individuellen Konsultationen eingeführt werden und die in die Gruppe kommende Personen sol-

⁴⁵ Vgl. T. Adamczyk, Krocza dumnie, nie bieżnij - terapia DDA, w: *Zagrożenia rodziny w aspekcie pastoralno-społecznym*, pr. zb. pod red. I. Celary i G. Polok, Wydawnictwo Ą Katowice, Katowice 2008, 303-304.

len zur persönlichen Veränderung motiviert werden und sollen starken Wunsch danach ausdrücken, sich in den therapeutischen Prozess einzubringen. Es soll in einer systematischen Teilnahme an den ganzjährigen therapeutischen Treffen Ausdruck finden. Man kann beobachten, dass ein jährlicher Therapieprozess in zwei Teile gegliedert ist: psychoedukativen (in einer offener Gruppe) und therapeutischen (in einer geschlossenen Gruppe).

Im ersten Teil konzentriert sich die Arbeit mit erwachsenen Kindern von Alkoholikern darauf, dass sie ausreichend Wissen über die Alkoholkrankheit und das Funktionieren in einem gestörten Familiensystem erwerben. Die Teilnehmer lernen auch einander kennen, das Sicherheitsgefühl steigt und die Gruppe erarbeitet eine offene aufrichtige Kommunikationsart. Erwachsene Kinder von Alkoholikern können in dieser Etappe sich selbst und ihr Funktionieren in der Gruppe beobachten. Mehr noch, sie können während der gemeinsamen Beschäftigung für sich breitere Möglichkeiten entdecken, mit Angst oder Sturheit umzugehen, die im Annehmen von Rollen in der Gruppe und Beziehungsformen mit anderen Teilnehmern zum Ausdruck kommen. Die Workshop-Übungen des ersten Teils sind darauf ausgerichtet, dass die Teilnehmer konkrete Kommunikationsfähigkeiten und assertive Verhaltensweisen lernen, die sie sich zu Hause nicht aneignen konnten.

Der zweite Teil der jährlichen Therapie gibt ihnen die Möglichkeit eine Selbstdiagnose durchzuführen, in sich reinzuschauen und die innere Konflikte zu verarbeiten. Das hilft ihnen sich von der starken Verankerung in ihrer Familienvergangenheit zu befreien und aus der dramatischen Geschichte, die in ihren Familien vervielfacht und durch sie selbst in der Gegenwart verarbeitet werden, auszusteigen, als eine Art mit sich selbst und der Umgebung zurechtzukommen. Die einjährige Therapie für erwachsene Kinder von Alkoholikern lässt auch erkennen, wie in dem Entstehungsprozess der Gruppe die persönlichen Motive der Teilnehmer sichtbar werden. Wie viel an Mühe tun sie sich an, um den inneren Widerstand und Angst zu überwinden, was nötig ist um die Gruppenstruktur auf für sie neuen Regeln aufzubauen⁴⁶.

Bei der Beschreibung des therapeutischen Programm soll man auch darauf hindeuten, welche Vorteile es für die teilnehmenden erwachsenen Kinder von Alkoholikern in ihrem Leben bringen kann. Dabei muss man allerdings deutlich sagen, dass das Ausmaß der Veränderungen von vielen Faktoren abhängt: der Stärke der Dysfunktionen, Temperament, Persönlichkeit, Engagement in den Prozess sowie dem Arbeiten an sich selbst auch nach der abgeschlossenen Therapie. Aktive Teilnahme an der Therapie kann bei erwachsenen Kindern von Alkoholikern zur deutlichen Verbesserung ihrer psychophysischen Verfassung verhelfen, zur gewissen Linderung von depressiven Symptomen, die vor allem am Anfang einer Therapie zum Vorschein kommen. Es kann sich praktisch im bes-

46 Vgl. Ibidem, s. 304-305.

seren Schlaf ohne Alpträume ausdrücken, sowie Minderung der Aggression gegenüber sich selbst und anderer. Es sollte auch Hilfe bei der Stärkung von Selbstwertgefühl sein und dass man sich selbst das Recht zugesteht Fehler zu machen. Es kann helfen, die Lebenssituation realistischer zu sehen und in bestimmten Situationen die eigene Machtlosigkeit einzugestehen. Dadurch kann man auch mit Situationen Frieden schließen, auf die man keinen Einfluss hat.

Julia: „Wenn man irgendwelche von den beschriebenen Eigenschaften bei sich entdeckt, soll man nicht zögern sondern zum Psychologen gehen, an eine Therapie denken, je früher desto besser. Je weiter man es vor sich herschiebt, desto länger lebt man in einer Unsicherheit, die sich mit der Zeit nur verstärkt. Ich schreibe das, weil ich selbst nicht die Gelegenheit hatte gleich damit anzufangen und mit der Zeit bekam ich immer mehr Zweifel, unbeantwortete Fragen. Das steigert die Anspannung und das Gefühl von Verlorensein. In den heutigen Zeiten ist Entwicklung sehr wichtig, nicht nur die intellektuelle sondern auch die Arbeit an der emotionalen Intelligenz, weil die Aufmerksamkeit im beruflichen Leben immer mehr den weichen Fähigkeiten gilt und außerdem soll man das für sich tun, für die Verbesserung des täglichen Lebens und der Kontakte mit anderen dient. Jeder baut seine Geschichte aus seinen Erinnerungen zusammen. Wenn wir die Vergangenheit analysieren und neu ordnen, bekommen wir die Chance die Zukunft besser zu gestalten“.

Piotr: „Dank der therapeutischen Gruppe sah ich, ich bin nicht alleine mit diesem Problem. Ich lernte Menschen kennen, die mich verstanden haben und wussten, was ich fühle, weil sie ähnliches erlebt haben. Ihre Erinnerungen halfen mir mich an meine Geschichte zu erinnern und auch mein Denken darüber zu ändern. Ihre Kommentare und Ratschläge halfen mir mit meinen Problemen klarzuwerden. Vor einer Gruppe über so private Erlebnisse zu erzählen ist nicht leicht, dadurch bekommt man aber Akzeptanz und Verständnis, überwindet Angst und Scham. In einer individuellen Therapie kann man das nicht erreichen. Ich begann mein Leben bewusster zu betrachten und behandle mich selbst mit Respekt. Ich mache mir keine grundlosen Vorwürfe. Ich versuche rational zu denken, bewusst leben und mich weiterentwickeln“.

Weronika: „Die Therapie EKA half mir zu erkennen, dass ich einen Recht auf meine eigene Gefühle, Bedürfnisse habe und darauf sie auszudrücken. Vorher war ich in dieser Hinsicht komplett verloren und ich nahm zu viel auf mich – dadurch verlor ich mich selbst. Jetzt kann ich realer auf mich blicken und besser erkennen, dass etwas meinem Inneren widerspricht. Ich kann meine Gefühle besser erkennen und benennen“.

Was die assertive Verhaltensweisen angeht, kann die Teilnahme von erwachsenen Kindern von Alkoholikern in einer Gruppentherapie dazu beitragen, dass sie ihre Meinung leichter aussprechen, „nein“ sagen oder auch Kritik und Lob von anderen anzunehmen können. Es kann sich auch in Minderung von aggressiven Verhalten sich selbst und anderen gegenüber ausdrücken und in besse-

rer Kontrolle über negative Emotionen, was zu einer Chance für eine größere Offenheit gegenüber anderen darunter auch gegenüber der nächsten Familie wird. Die bessere Einsicht in sich selbst, die man während der Therapie bekommt, sowie das Bewusstsein über ihre persönliche Geschichte kann auch erwachsenen Kinder von Alkoholikern helfen die alten Schutzmechanismen zu entwaffnen, vor allem die Wut auf sich selbst sowie das Fluchtbedürfnis. Außerdem soll auch durch die Therapie die Häufigkeit und Intensivität solcher negativen Emotionen sinken, Gefühlen von Schuld, Zurückweisung, Hoffnungslosigkeit, Trauer und Angst. Stattdessen soll bei ihnen die Wachstumstendenz im Erleben von positiven Emotionen zunehmen. Das wiederum lässt sie aus der Vereinsamung aussteigen und aus den kultivierten Isolationsmechanismen. Es kann auch dem Steigern in negativen Überzeugungen über sich selbst und Bedrohung seitens anderer entgegenwirken.

Die Teilnahme in der einjährigen Therapie für erwachsene Kinder von Alkoholikern soll auch in ihnen allmählich die Selbstachtung und Wertschätzung steigern, die Freude am Leben und das Sicherheitsgefühl sowie ihnen helfen die Haltung von übertriebener Verantwortlichkeit abzulegen. Die therapeutische Arbeit gibt den erwachsenen Kindern von Alkoholikern die Chance auf Wachstum im Fähigkeitsgefühl und positivem Denken sowie positive Beurteilung der eigenen Wahl und Entscheidung. Sie können auch beginnen sich mehr zu pflegen und um die Gesundheit und Aussehen zu kümmern sowie mehr Aufmerksamkeit ihren Bedürfnissen und Wünschen zu schenken.

Oft verändert sich in der Therapie und danach die Lebenssituation der erwachsenen Kinder von Alkoholikern nicht, manchmal wird sie sogar schwieriger. Die Teilnahme an der Therapie lässt sie aber all das, was in ihrem Leben passiert, mit anderer Einstellung angehen. Sie können jetzt besser als je Hilfe und Unterstützung bei anderen Menschen oder Organisationen suchen. Sie können sich auch mehr auf die Lösungen als auf das Problem selbst konzentrieren und erkennen, was mit ihnen in der konkreten Situation passiert, indem sie das erworbene Wissen und Fähigkeiten umsetzen. Ihr Bewusstseinsfeld wird weiter, ihre Reflexionsfähigkeit größer, was ihnen zu größerer Selbständigkeit und Reife verhilft⁴⁷.

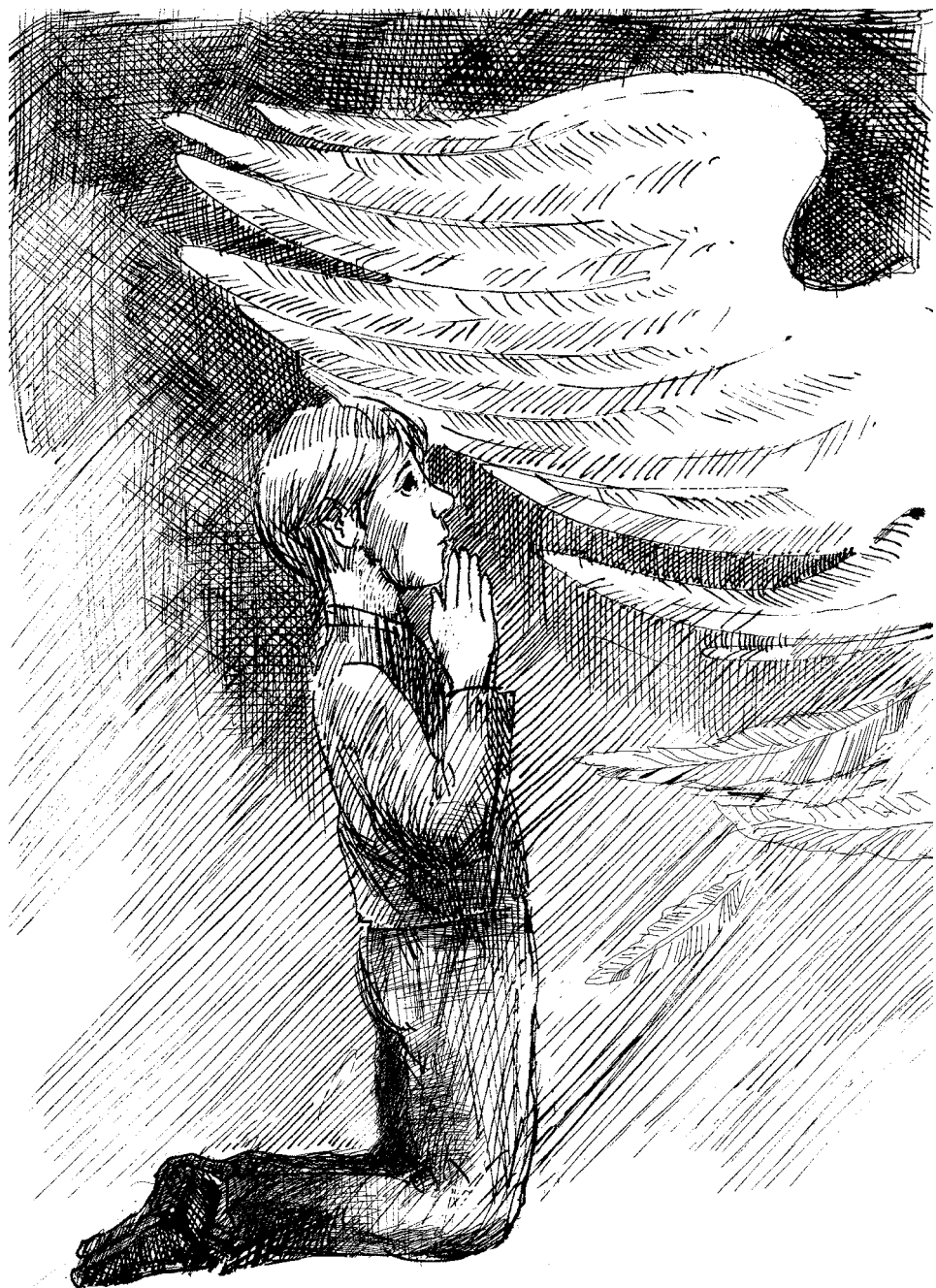
Die oben genannten Veränderungsmöglichkeiten im Leben von erwachsenen Kindern von Alkoholikern, die aus dem intensiven Engagement in die therapeutische Arbeit resultieren, zeigen eindeutig den Sinn und die Notwendigkeit, solche Gruppen und Programme für sie zu bilden. Wir sind nämlich überzeugt dass schnellstmögliche Intervention bei erwachsenen Kinder von Alkoholikern, sowie ihre konstruktive innere Veränderung dem Vervielfachen und Fortsetzen von den Schemata aus ihren dysfunktionalen Familien in den Familien, die sie bereits gegründet haben oder in der Zukunft gründen werden, entgegenwirken können. So wächst auch die Hoffnung, dass die zukünftige Generationen in un-

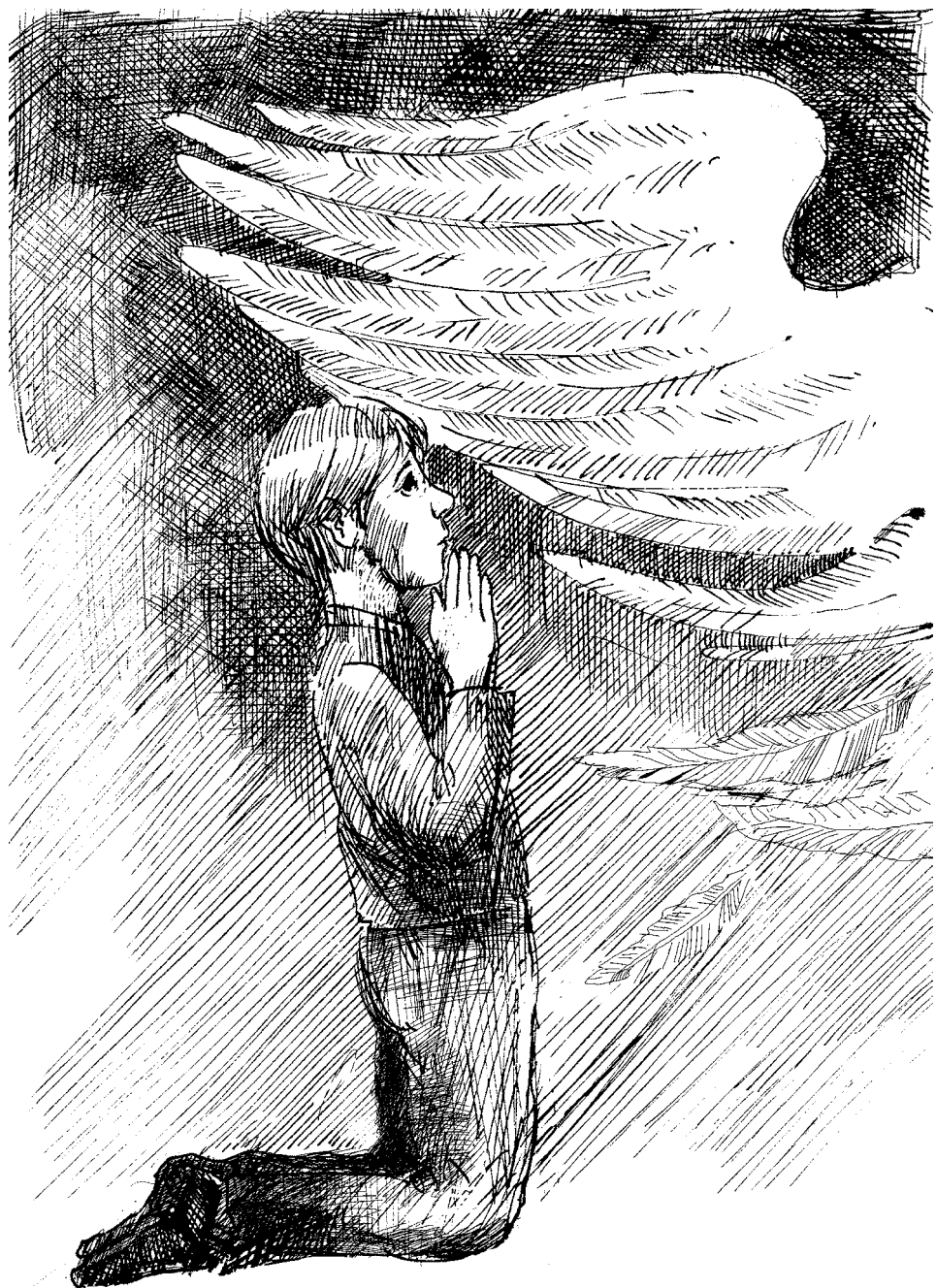
47 Vgl. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 72-76.

serem Land nicht mehr zum so großen Teil aus erwachsenen Kindern von Alkoholikern bestehen werden⁴⁸.

Der zweite Raum, wo das akademische Milieu für erwachsene Kinder von Alkoholikern wirksam werden kann und soll, hängt mit all dem zusammen, was es der ganzen Gesellschaft schuldet. Hochschulen, universitäre Forschungszentren, akademische Lehrer sowie Studenten sollen alle möglichen Aktionen unternehmen, deren Ergebnisse der Familie dienen werden, die eine Krise durchzumachen scheint. Sie sollen die Forschungsergebnisse publizieren und anhand dener für entsprechende Rechtslösungen plädieren, das Handeln von der Regierung, Administration und Organisationen beeinflussen, welche die Familie unterstützen, vor allem eine dysfunktionale Familie. Die akademische Gemeinschaft sollte auch eine öffentliche Diskussion über den Zustand der Familie anregen sowie das Thema im eigenen Kreise diskutieren. Aus den genannten Unternehmungen soll auch konkretes Wirken für die bereits bestehende Gruppe von erwachsenen Kindern von Alkoholikern resultieren, deren Dysfunktionen zu immer größerem sozialen Problemen werden. Die unterschiedliche Hilfe die man ihnen zukommen lässt, scheint ein Hauptweg zu sein, der zunehmenden Disfunktionalität der Familie entgegenzuwirken.

48 Vgl. T. Adamczyk, *Krocz dumnie, nie biegnij- terapia DDA*, op. cit., s. 305-308 ; in dem Artikel findet man auch die Ergebnisse von Evaluierung der therapeutischen Gruppe in der KHG „Zawodzie” an der Ökonomischer Hochschule in Kattowitz im Jahr 2003, welche die Autorin geleitet hat.





7. Auf Gott vertrauen

In der polnischen Wirklichkeit sind viele von den erwachsenen Kindern von Alkoholikern praktizierenden Katholiken, Christen oder Anhänger anderer Religionen. Die Tatsache erschafft die Chance auf dem Fundament des Glaubens, mit Gottes Gnade die Verletzungen zu verarbeiten, die aus der Kindheit in einer dysfunktionalen Familie resultieren. Es erscheint als besonders wichtig, dass erwachsene Kinder von Alkoholikern am Anfang ihrer individuellen oder Gruppentherapie der festen Überzeugung sind, dass sie von der Liebe Gottes unterstützt und in der Gemeinschaft der Gläubigen angenommen werden. Deswegen soll sich jede Glaubensgemeinschaft in unserem Land der Aufgabe stellen, erwachsene Kinder von Alkoholikern in ihrem Genesungsprozess zu unterstützen.

Piotr: „Das ist für EKA, für mich, besonders wichtig. In meiner Familie fehlte mir oft jegliche Unterstützung, die ich sehr gebraucht habe, vor allem während der langen und anspruchsvollen Therapie. Nach meiner Meinung gibt es keine vollständige Heilung ohne Gott. Man kann natürlich die Verletzungen anhand von Psychologie verarbeiten, sie kann uns aber keine Antworten auf die existenziellen Fragen liefern, wie nach dem Sinn des Leidens. Wenn man aber seinen Genesungsweg auf Gott gründet, kann man sicher sein, dass Er uns liebt und alles in Seiner Hand liegt. Gott schenkt uns bedingungslose Unterstützung in jedem Moment unseres Lebens und ist bei uns auch, wenn wir keinen freundlichen Menschen um uns haben“.

Wie schon vorher erwähnt, ist das akademische Milieu besonders berufen, erwachsene Kinder von Alkoholikern in Handlungen zu unterstützen, welche sie unternehmen um ihr Leben zu verändern. Ein wichtiger Teil von diesem Milieu ist die akademische Seelsorge, welche in der Gemeinschaft des entsprechenden Glaubens die Mitglieder der akademischen Gemeinschaft versammelt. Bei Gläubigen der römisch-katholischen Kirche wird diese Funktion von einer KHG erfüllt, für die normalerweise die Verantwortung ein Geistlicher übernimmt⁴⁹. Von ihrer Natur soll eine KHG ein Raum sein, wo jedes erwachsene Kind von Alkoholikern (ob Student oder Mitarbeiter) nach Wunsch seinen Platz findet und Unterstützung bekommt. Die wichtigste Botschaft, welche man erwachsenen Kindern von Alkoholikern bringen soll und die ein Fundament für alle Handlungen der KHG sein soll, ist die Wahrheit über die bedingungslose Liebe Gottes für sie. Liebe, welche ihren besonderen Ausdruck in Jesus Christus bekam. Erwachsenen Kinder von Alkoholikern, die in ihrem Familienleben oft keine wahre Liebe erfahren haben, oder nur eine bedingte Liebe, muss man dieses vom Gott in Jesus

⁴⁹ Der Buchautor ist ein katholischer Priester, Seelsorger der KHG und ein wissenschaftlich-didaktischer Mitarbeiter der Ökonomischen Hochschule in Katowitz, deswegen beziehen sich die weitere Überlegungen direkt auf die akademische Seelsorge der katholischen Kirche.

geliebt sein besonders deutlich machen. Er begleitet sie nämlich aktiv von dem Moment der Zeugung auf jeder Lebensetappe, auch wenn sie es nicht bewusst wahrnehmen konnten. Den jeden Menschen bedingungslos liebendem Gott zu zeigen ist vor allem im Fall erwachsenen Kinder von Alkoholikern wichtig, die durch die Haltung ihrer dysfunktionalen Eltern einen besonders gestörtes Gottesbild haben können, vor allem von Gott als Vater. Deswegen scheint besonders wichtig sie zu Jesus Christus, Gottes Sohn, ihren Freund und Bruder zu führen. Es kann auch einigermaßen dabei helfen eine positive Kindbeziehung zu Gott dem Vater aufzubauen. Einer Beziehung, die sie mit dem irdischen Vater oft nicht haben konnten. Die bedingungslose Liebe Gottes wird in der akademischen Seelsorge besonders in den Sakramenten erfahrbar vor allem in der Eucharistie. In ihr vergegenwärtigt der Heilige Geist Jesus Christus für alle Gläubigen und ermöglicht ihnen die Teilnahme an seinem heilbringenden Tod und Auferstehung. Das stellt für alle Gläubigen, erwachsene Kinder von Alkoholikern eine Chance dar, ihre Leiden, Ängste und Unruhen mit dem leidenden und auferstandenen Christus zu verbinden. In Ihm können sie Unterstützung und Kraft finden für die Arbeit an ihren Verletzungen und unterwegs zum „neuen Menschen“. Es ist wichtig, dass sich die Teilnehmer bewusst sind, dass die Anwesenheit vom Heiligen Geist in der Eucharistie sie zu neuen Pfingsten macht, neuem Ausgießen von der bedingungsloser Liebe Gottes⁵⁰. Das neue Pfingsten schenkt gläubigen EKA auch die Hoffnung darauf, die Gaben des Heiligen Geistes zu bekommen um in reifem Glauben zu wachsen. Mehr noch, trotz verschiedenen aus der Vergangenheit resultierenden Rückschlägen können erwachsene Kinder von Alkoholikern durch die Teilnahme an Eucharistiefeiern nach und nach in wahrer Liebe wachsen. Dort erfahren sie nämlich die verwandelnde Anwesenheit vom Heiligen Geist⁵¹. Das bedeutet, dass Er das geistige Leben der Gläubigen stärkt sowie ihre inneren Kräfte, was ihnen das ständige Anfangen des Genesungsprozess und immer reiferes Funktionieren im täglichen Leben ermöglicht. Bei jeder Eucharistiefeier sind auch alle Gläubigen durch das Wirken des Heiligen Geistes dazu berufen, sich selbst, ihre Vergangenheit und Gegenwart, die Arbeit an sich und alles was sie momentan konstituiert mit Jesus aufzuopfern. Es lässt die erwachsenen Kinder von Alkoholikern Christus in der Eucharistie ihre Leiden, Verletzungen, negative Gefühle bringen, damit Er sie mit seiner Gnade unterstützt und ihnen Kräfte für das ständige Verändern des Lebens schenkt. Diese Haltung erwachsener Kinder von Alkoholikern, unterstützt durch die Gnade, wird zur Chance auf das immer vollständigere Finden des Sinnes ihres Lebens⁵².

50 Vgl. *Pełna jest ziemia Twojego Ducha Panie*, Oficjalny dokument Komisji Teologiczno-Historycznej Wielkiego Jubileuszu Roku 2000, Wydawnictwo św. Jacka Katowice, Katowice 1997, ss. 129 – 134.

51 Vgl. W. Nowacki, *Jak Duch Święty działa w Kościele*, *Zeszyty Odnowy* 24(1998) Kraków, s. 33.

52 Vgl. J. Szymusiak, *Zgromadzenie eucharystyczne wyrazem misterium Kościoła in: Kościół w świetle soboru*, pr. zb. pod red. H. Bogacki i S. Moysa, Księgarnia św. Wojciecha Poznań 1968, s. 118.

Sehr wichtig scheint auch das Sakrament der Buße und Versöhnung. Da erfahren die Gläubigen unter anderem die Vergebung der Sünden und der Heilige Geist erfüllt sie mit tiefem Frieden der aus der Versöhnung mit Gott resultiert⁵³. Durch die Kraft des Heiligen Geistes werden die Gläubigen in dem Sakrament seelisch geheilt⁵⁴. Die Erfahrung von vergebender Liebe Gottes und Frieden sind besonders wichtig und nötig im Leben der erwachsenen Kinder von Alkoholikern. In ihrer Familienumgebung, vor allem in der Kindheit, war Sünde oft anwesend und verursachte bei den Kindern bestimmte Folgen, versetzte sie in Unruhe und Angst. Daher die Notwendigkeit den erwachsenen Kinder von Alkoholikern die Sicherheit der Vergebung und den inneren Frieden erfahren zu lassen, die Gott in der Beichte schenkt. Wichtig ist auch, ihnen bewusst zu machen, dass es ein Sakrament der Heilung ist. Dort heilt Gott das Innere des Menschen, das durch die eigene oder der nächsten Sünde verletzt wurde. Das lässt zu, die eigene Schwäche zu überwinden und in der Liebe zu Gott und den Menschen zu wachsen.

Im Leben der erwachsenen Kinder von Alkoholikern, vor allem in ihrer Kindheit und Pubertät, gab es viele Situationen, die man als verletzend bezeichnet. In ihren Familien gab es nämlich, vor allem seitens der Alkoholiker Verhalten, das in der Psyche, der Seele, oder sogar im Körper der Kinder, Wunden gelassen hat, was in psychischen oder somatischen Krankheiten resultieren kann. Deswegen ist es wichtig, dass in der Seelsorge auch die Krankensalbung den erwachsenen Kindern von Alkoholikern gespendet wird, die den Wunsch äußern sie zu empfangen. Dem vorausgehen muss eine entsprechende Katechese, die den Sinn des Sakraments erklärt. Darin bewirkt der Heilige Geist nämlich, dass die Empfänger in dem Leiden, das sie erleben, gestärkt werden. Außerdem schenkt er in dem Sakrament Frieden und Mut um die psychische und physische Leiden anzunehmen. Wie die Kirche glaubt, heilt er in dem Sakrament die Seele und manchmal auch den Körper derer die es empfangen. Das Vertrauen und des Glaube in Gott wird gestärkt und auch ihre Kräfte für den Kampf mit Versuchungen des Bösen. Aus der Erfahrung der erwachsenen Kinder von Alkoholikern ist derartiges göttliches Wirken besonders wichtig. Ihr Leben wird nämlich, vor allem wenn sie eine Therapie beginnen, zu einem Kampffeld des geistigen Kampfes⁵⁵.

Auf den Wegen des Glaubens der erwachsenen Kinder von Alkoholikern ist das sich Stützen auf Gott in seinem Wort in der Heiligen Schrift wichtig. Das kann im Rahmen von persönlichen Lektüre und Meditation (*Lectio Divina*) erfolgen, oder in der Gemeinschaft der KHG. Man merkt, dass das Meditieren

53 Vor. Jan Paweł II, *Duch Święty – źródłem prawdziwego pokoju*, aud. gen. 29.05 1991, w: Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ożywiciela, Libreria Editrice Vaticana, Watykan 1992, ss. 373 – 377.

54 Vor. R. Silvano i F. Mascarenhas, *Duch Święty*, RHEMA, Kraków 2000, ss. 102 – 104.

55 Vor. B. Nadolski, *Duch Święty w liturgii*, w: *Katechizm Kościoła Katolickiego* – Einführung, pr. zb. pod red. Rusiecki M. i Pudelko E., Wydawnictwo KUL., Lublin 1995

vom Wort Gottes eine Chance für erwachsene Kinder von Alkoholikern darstellt, Gnade zu empfangen, dank der sie das richtige Bild Gottes sehen können. Das Bild, das in ihren Familien, vor allem durch die Haltung des exzessiv trinkenden oder alkoholabhängigen Vaters, verunstaltet wurde. Das Lesen der Heiligen Schrift ist auch ein Weg zur Erfahrung der bedingungslosen Liebe Gottes und zum Aufbauen auf ihr des neuen Selbstwertgefühls. Das Zuhören, Annehmen und Umsetzen vom Wort Gottes in der Bibel kann den erwachsenen Kinder von Alkoholikern zur tieferen Vereinigung mit Gott selbst verhelfen, was dem starken Einsamkeit- und Abgestoßenseingefühl entgegen wirkt. Die tägliche Lektüre wird auch in Gottes Hand zum Werkzeug, dank dem Er sie zum Leben in Fülle führen kann, indem sie den Sinn ihrer Existenz und Handlungen immer besser erkennen⁵⁶.

Magda: „Von der Kindheit an, wenn man die Worte „Gott Vater“ hört, verleiht man Ihm unterbewusst die Eigenschaften der eigenen Eltern. Für mich war Gott immer jemand, der vor allem bestraft etwas, was man nicht getan hatte, eine Sünde. Gleichzeitig war aber Gebet etwas, was mir beim Überleben geholfen hat. Gott war der einzige Sinn meines Lebens. Zu Ihm kam ich mit meiner Bitte „Hilf mir“. Irgendwie zweifelte ich nie daran, dass Er da ist – ab einem gewissen Zeitpunkt veränderte sich aber mein Bild von Jesus. Mein Opa (der mir das Beten beigebracht hatte) kaufte mir jede Woche die Zeitung „Droga“. Über die Zeitung selbst freute ich mich nicht so sehr wie über die Freude meines Opas. Dort habe ich aber einen Artikel über die Barmherzigkeit Gottes gelesen und das wurde zum Wendepunkt. Die Liebe anzunehmen ist natürlich schwierig, vor allem von jemanden der so groß ist, wie Gott. Ich habe angefangen die Heilige Schrift zu lesen, da fand ich viele schöne Worte der Liebe Gottes zum Menschen. Auch verschiedene religiöse Bücher bekam ich immer wieder zu lesen – es waren keine Zufälle. Ich hatte ein Problem und da traf ich jemanden zufällig, der gerade ein gutes Buch beendet hat. Da fing ich an zu lesen und entdeckte dass die Worte aus der Bibel nicht irgendwie an die Menschheit adressiert sind, sondern dass ich sie persönlich annehmen soll. Wenn Er sagt „Meine Gnade genügt dir“, sagt er: „Magda, meine Gnade genügt dir“. Ich habe Sein Verlangen nach mir entdeckt – ich bin für Ihn jemand konkreter – wie ein Kind für ihre Eltern. Bei den Exerzitien habe ich mal ein Gedicht gelesen – „Gott sagt zu dir: du bist das einzige, was ich habe“. Diese Liebe ist unglaublich – jeder hat Recht auf sie, jeder ist am meisten geliebt. Erst wenn mir das bewusst wurde, dass ich nicht bloß eine von Milliarden Menschen bin, sondern dass Gott zu mir konkret spricht, begann meine Glaubensreise, Wachsen in dem Glauben dass Er mich liebt und dem folgend – das langsame Vergeben meinen Eltern. Gott liebt mich so sehr, dass ich manchmal weine, wenn ich daran denke. Für ein EKA ist das Glauben daran dass man geliebt wird, besonders schwierig – wir sind gewohnt, dass wir nur dann „geliebt“ werden, wenn wir brav sind, lächeln und keine eigene Meinung haben. Ich habe aber verstanden, dass Gott auf mich wartet und alles tut, damit ich zu Ihm zurückkomme“.

56 Vgl. G. Martin, *Czytanie Pisma świętego jako Słowa Bożego*, PTT, Kraków 1982, s. 13-14.

Weronika: „Eine wichtige Rolle ab einer gewissen Etappe meines Lebens – und so ist es bis heute – erfüllt der Glauben und Vertrauen auf Gott. Durch die Sakramente und die Gnade des Herrn konnte ich mich in meinem Leben zurechtfinden und die richtige Richtung einschlagen. Obwohl ich noch viele Bereiche zum Verarbeiten habe – ich spüre seine Hilfe und Unterstützung“.

Die Betrachtung vom Wort Gottes ist eine Form von individuellem Gebet der Gläubigen, in der sie eine Beziehung zu Gott aufbauen. Die Quelle jedes Gebets der Getauften ist der Heilige Geist⁵⁷. Er beschenkt die Gläubigen mit der Gabe des Gebets, dank der sie sich Gott zuwenden können⁵⁸. Der Heilige Geist weckt auch das Bedürfnis nach Gebet und gestaltet, indem er die Betenden begleitet. Er leitet die Gläubigen im Gebet und ergänzt ihre Unfähigkeit⁵⁹. Das Gebet scheint für erwachsene Kinder von Alkoholikern ein Raum sein, wo sie einerseits die helfende Wirkung Gottes in der Person des Heiligen Geistes erfahren können und andererseits ihre Beziehung zu Gott stärken und sie zu den Fundamenten ihres Lebens. Weiter noch die Wirkung des Heiligen Geistes besteht auch darin, dass Er als die Hauptsache des Gebetslebens in den Gläubigen, in ihre Herzen das Gebet des Sohnes, Seine freie Zuwendung zum Vater sät. Dank Ihm erleben die Gläubigen im Gebet ihr Kindsein⁶⁰. Diese Wirkung des Heiligen Geistes ist für erwachsene Kinder von Alkoholikern besonders wertvoll. In ihrem Leben konnten sie oft keine starke und gute Beziehung zu ihren Vätern aufbauen oder das Wort „Vater“ weckt in ihnen sogar ständig das Gefühl von Angst⁶¹. Außerdem bewegt der Heilige Geist durch das Gebet die erwachsenen Kinder von Alkoholikern zur Wachsamkeit auf den Lebenswegen. Dann können sie den Versuchungen widerstehen und die Prüfungen bestehen, er verleiht ihnen auch die Kraft um ihre menschliche und christliche Identität zu realisieren⁶².

Julia: „In meiner Familie wurde Alkoholismus immer als Krankheit und Wirkung des Bösen angesehen, also in den Momenten, wo wir ratlos waren und nichts mehr tun konnten, beteten wir gemeinsam den Rosenkranz, weil das die einzige Möglichkeit ist dem Abhängigen in der Situation zu helfen. Beide Eltern waren und sind gläubig. Sie haben mich nach christlichen Werten erzogen. Ich versuchte die schwere Situationen als etwas annehmen, was mich stärkt und Gott war da meine Unterstützung. In der letzten Zeit wurde ich mir immer bewusster dessen, was Jesus gelitten hat. Ich weiß, dass Er in meinem Leiden mit mir war

57 Vgl. Paweł VI, *Duch Jezusa*, aud. gen. 17.05.1967, w: *Trwajcie mocni w wierze*, Paweł VI (przemówienia na audiencjach ogólnych z lat 1963 – 1967), t.I, WAM, Kraków 1971, ss. 99 – 100.

58 Vgl. Paweł VI, *Obraz i tajemnica*, aud. gen. 13.8.1969, w: *Czy modlimy się dzisiaj*, Wydawnictwo św. Wojciecha, Poznań 1974, s. 83.

59 Vgl. E. Carter, *Duch Święty jest obecny*, PAX, Warszawa 1975, s. 47 – 48.

60 Vgl. Jan Paweł II, *Duch Święty sprawcą naszej modlitwy*, aud. gen. 17.04. 1991, w: *Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ojczyce*, Libreria Editrice Vaticana, Watykan 1992, s. 353 – 354.

61 Siehe. B. Pittman, *Modlitwy do 12 kroków, czyli jak wyjść na prostą*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996; siehe auch: R. Lerner, *Codzienne afirmacje*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999.

62 Vgl. E. Carter, *Duch Święty jest obecny*, PAX, Warszawa 1975, s. 47 – 48.

und wenn ich den Sinn seines Todes betrachte, kann ich die Hoffnung haben, dass auch das, was mir zugestoßen ist, seinen Sinn und Ursache hat“.

Ein sehr wichtiger Raum, der zur Unterstützung des Genesungsprozesses der erwachsenen Kinder von Alkoholikern nötig ist, ist die Möglichkeit in einer Gemeinschaft zu sein wo sich die Menschen gegenseitig unterstützen. Eine Chance eine derartige Gemeinschaft zu schaffen sind die KHGs⁶³. Sie sollen zu echten Gemeinschaften werden, die offen für alle Studenten sind, kollegiale und freundschaftliche Beziehungen unterstützen. Die Teilnahme an solchen Gemeinschaften, Aufbauen von gesunden, positiven Beziehungen mit anderen stellt eine große Chance für Studenten, die erwachsene Kinder von Alkoholikern sind, auf Stärkung in dem Veränderungsprozess ihres Lebens⁶⁴.

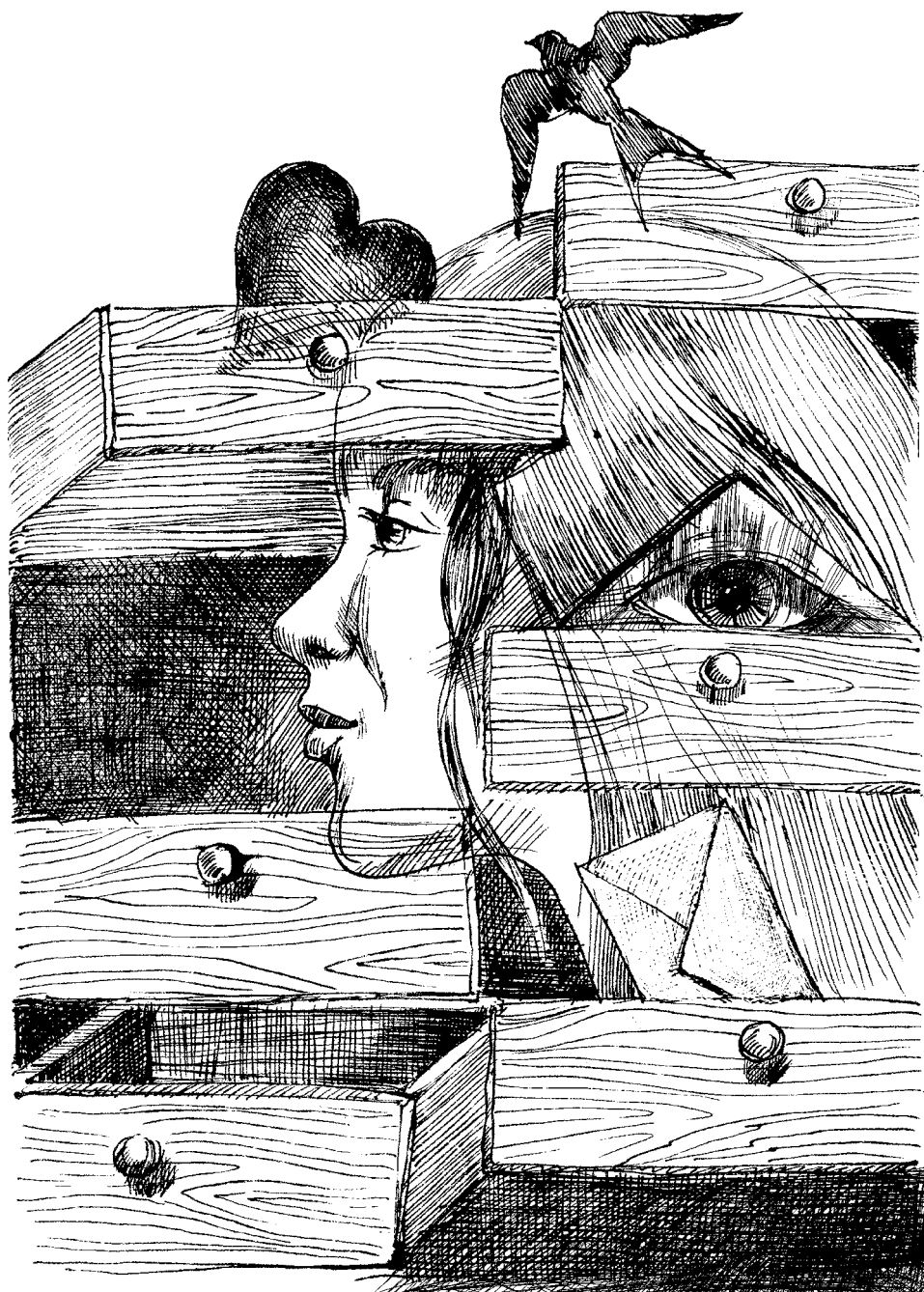
Ala: „In meiner Entwicklung spielt die Gemeinschaft der Kirche eine wichtige Rolle. Erst durch das Engagement darin, das Aufbauen von Null an der Beziehung zu Gott, habe ich mich etwas sicherer gefühlt, mich selber und dessen, dass ich auch jemand wichtiger sein kann. In der Gemeinschaft hatte ich meine Funktionen, die ich bestmöglich erfüllt habe. Am schönsten war, dass mir jemand fremde vertrauen kann und mir immer verantwortungsvollere Aufgaben stellt. Erst in der Gemeinschaft und nicht zu Hause habe ich mich sicher und geborgen gefühlt“.

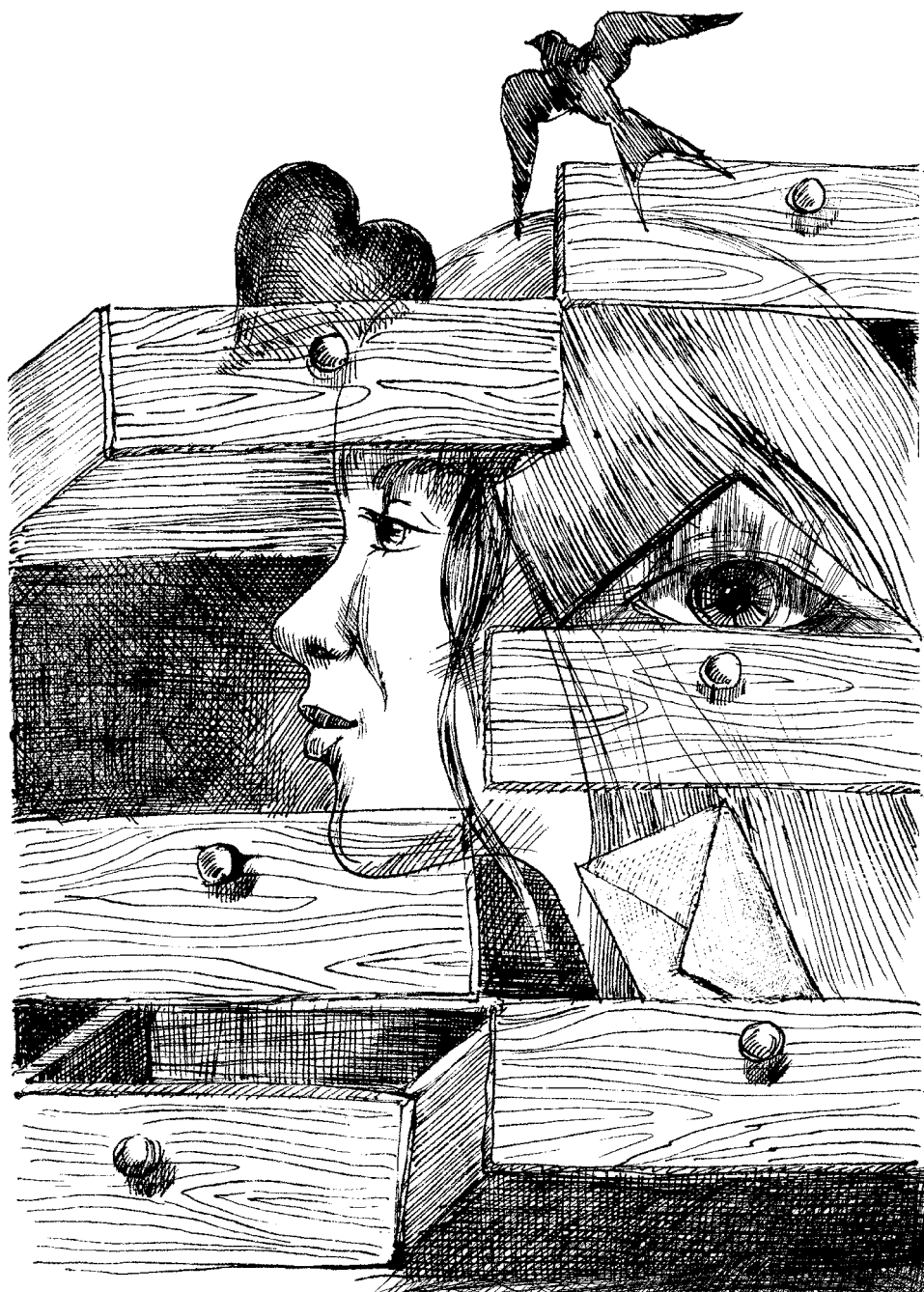
Der Halt in Gott, die Erfahrung von immer vollkommenerer Beziehung zu ihm, Empfangen von Sakramenten, das Lesen von der Heiligen Schrift, persönliches und gemeinschaftliches Gebet sowie die Teilnahme in einer Gemeinschaft sind, wie man annehmen kann, ein wichtiger Weg der Unterstützung für erwachsene Kinder von Alkoholikern. Dadurch bereichern sie ihre menschlichen Gefühle und entwickeln die geistige Sphäre. Das ganze Leben eines EKA kann durch die Umsetzung von moralischen Weisungen mehr geordnet werden. Sie können in Tugenden wachsen und sich im Guten entwickeln indem sie für andere zum Vorbild werden⁶⁵.

63 Vgl. Stolica Apostolska, *Obecność Kościoła na Uniwersytecie i w kulturze uniwersyteckiej*, w: Informator Duszpasterstwa Akademickiego w Polsce, Warszawa 2002, s. 27-29.

64 Vgl. M. Jędraszewski, *Duszpasterstwo akademickie dziś: wyzwania i nadzieje*, www.katecheza.episkopat.pl.08.06.09.

65 Vgl. K. Cholna i M. Madej –Babula, *Funkcjonowanie psychiczne DDA we współczesnym świecie*, op. cit, s.117.





Anstelle einer Zusammenfassung...

Es wird keine klassische Zusammenfassung geben, keine Schlussfolgerungen, weitere Forschungsvorschläge. Das Ziel dieser Publikation soll hiermit erreicht sein. Deswegen hier nur eine längere Geschichte von einem erwachsenen Kind von Alkoholikern verfasst...

Asia (30 J.) „Meine Schubladen“

Die Kindheit, die beste Zeit des Lebens. Ob es wohl tatsächlich immer so ist? Ich denke gerne an einige Erinnerungen zurück, die ich behalten habe. Und dann öffne ich, je nach dem momentanen Gemütszustand, die entsprechende „Schublade“. Manche von ihnen bleiben verschlossen und für niemand zugänglich, nicht mal für mich selbst. Manche sind schön aufgeräumt, ich sauge da ab und zu Staub als Erinnerung als Warnung. Manche zu öffnen tut immer noch sehr weh. Ich weiß aber, dass es notwendig ist da reinzuschauen, vor allem, wenn sich Schwierigkeiten in mir selbst stapeln und ich für den Alltag eine Lösung finden muss. Alle Antworten stecken nämlich genau in meinen „Schubladen“. Antworten über die Art die Welt zu erleben, meine Ängste und Sorgen, von denen es leider immer noch mehr als von den Freuden in meinem Leben gibt. Ich muss ehrlich sagen, ich sehne mich sehr nach einer Zeit, in der ich lauthals lachen können werde, ohne zu denken, dass ich das nicht darf, ohne das Gefühl, dass ich es nicht kann oder dass meine Freude gleich bestraft wird. Was ist in den „Schubladen“ versteckt? Alles, was ich als Kind erlebt habe. Woran kann ich mich erinnern? Heute kann ich den ganzen Zustand, der mich als Kind begleitet hat, Einsamkeit nennen. Damals schien es mir so selbstverständlich wie das Atmen zu sein. Alkohol begleitet meine Familie seit Generationen.

In einer von den „Schubladen“ liegt meine nächste Familie – die Großeltern. Von beiden Seiten meiner Eltern war jemand alkoholsüchtig. Mit der Familie meiner Mutter war ich näher verbunden. Neben verschiedenen Exzessen gab es für mich auch nette Momente. Die Zeit, die ich mit meinem Opa in einem Park verbrachte, Suche nach einem Igel, Rührei aus einer Pfanne essen. Wenn ich von der Schule zu ihnen kam, wartete immer eine Tasse Malzkaffee auf mich. Wenn ich aber jetzt daran zurückdenke, waren die Beziehungen dort ähnlich wie bei mir. Meine Oma hat das Haus mit starker Hand geführt, so wie meine Mutter jetzt. Sie hatte in jeder Frage das letzte Wort. Egal wer in Wirklichkeit Recht hatte. Jeder Widerstand drohte mit schwerem Schlag – Schweigen oder Streit. Von der Erzählungen meiner Mutter weiß ich, dass die Oma ihren Bruder vorgezogen hat. Meine Mutter hat sich sehr bemüht, die Erwartungen ihrer Mutter zu erfüllen – erfolglos. Heutzutage laufe ich in demselben Teufelskreis. Ich stecke Unmengen an Mühe darein meine Mutter zufriedenzustellen. Die findet aber immer eine Macke. Und dann? Schweigen... So wird das Familienerbe weiter gegeben.

Gut, dass ich zumindest einen Hund hatte – den Rex. Mit ihm habe ich die meiste Zeit verbracht. Zusammen trieben wir uns auf den Straßen in den Parks herum. In einen Park ging ich besonders gerne, da fand ich immer ein ruhiges Plätzchen für mich. Der Hund

lief zufrieden herum und ich las ein Buch. So verharrten wir stundenlang. Oft kamen wir erst in der Dunkelheit nach Hause. Im Winter, wenn es zu kalt war um lange auf der Bank zu sitzen, gingen wir die Straßen entlang und schauten in die Häuser rein. Mein Lieblingsspiel war zu raten, wie es in dem konkreten Haus ist. Sehr wichtig war dabei das Lichtspiel, die Vorhänge. Ich stellte mir dann vor, was in dem Haus läuft – das Leben, das die Leute dort führen. Und dieses Leben war ganz anders als meins. Es gab viele Gespräche, Stimmengewirr des Alltags, vor meinem geistigen Auge sah ich die gemeinsame Mahlzeiten, die Freundlichkeit, die sie einander erweisen. Müde ging ich dann nach Hause, legte mich gleich schlafen und vergaß das, was im anderen Zimmer passiert.

Ich kann mich sehr gut an die Zeit in meinem Zimmer erinnern, wenn ich das Verbot bekam, es zu verlassen. Strafen für irgendwas, Hausarrest. Zeit, die ich mit Rex, Musik und Bücher verbracht habe. Aber auch Zeit von häufigen Interventionen nebenan. Nicht jeden Lärm kann man mit Musik übertönen. Wenn es besonders schlimm wurde, war ich der Puffer, der beruhigen, besänftigen, aufräumen musste. Ich hatte immer Angst, durfte es aber nicht zeigen. Ich hatte Angst vor dem Schreien, den Streiten. Bis heute wird mir mulmig, wenn ich Zeuge eines Streits bin. Ich habe Angst, dass es gleich endet wie zu Hause – mit Gewalt, mit schlimmen Worten, die zutiefst verletzend sind.

Ich sehe auch die Nachmittage vor mir, die ich bei Freundinnen und Freunden verbracht habe, in den Häusern, in denen mehr Ruhe herrschte. Und ich bedauere, dass niemand mich so besuchen konnte, dass meine Mutter meine Bekannten nicht bewirten konnte. Von diesen Besuchen habe ich viel geschöpft – ich habe andere Zuhause beobachtet, die Beziehungen von meinen Gleichaltrigen zu ihren Eltern, wie sich Leute beim Tisch benehmen. Heute versuche ich etwas unbeholfen diese wesentlichen Informationen in meinem Leben umzusetzen.

Aus einer „Schublade“ fällt eine kleine „Box“ raus. Ich öffne sie und sehe ein zerbrochenes Herz. Zerbröselt durch Traurigkeit, Leid, Schuldgefühl. Wenn etwas passierte, wofür man mich verantwortlich machte, unternahm ich Tausend Bemühungen um meine Mutter zu besänftigen. Ich kann mich an die Zettel erinnern, die ich überall hinterlassen habe, dass ich sie sehr liebe und für alles um Verzeihung bitte, weil ich nie wusste, was ich eigentlich diesmal falsch gemacht habe. Dieses Wissen war meiner Mutter vorbehalten, denn sie verstummte und verharrte so wochenlang. Und wenn das für mich unerträglich wurde, versuchte ich etwas zu unternehmen. Nach einiger Zeit „entkränkte“ sich meine Mutter wieder und sprach mit mir als wäre nichts gewesen. Das waren die schönsten Momente, wenn sie wieder mit mir redete.

Leider gibt es auch eine kleine Schachtel versteckt in der Ecke, auf der „Papa“ steht. Leider, weil es für mich ein leeres Wort ist. Wenn mich jemand fragte, wie mein Papa ist, konnte ich nicht antworten. Seine Person ist bloß ein Umriss von einer Gestalt, durchsichtig. Ich habe wenig Assoziationen und Erinnerungen an meinen Vater. Zwei die sich in meinem Kopf verankert haben und schön sind: eines Tages brachte er eine Taube nach Hause. Ich habe mich sehr gefreut. Ich wollte sie behalten. Die Taube blieb aber nur zu Hause bis meine Mutter von der Arbeit nach Hause kam. Das zweite war an einem Samstag. Mein Vater ging

einkaufen und brachte einen... Hund mit. Einen braunen Cocker Spaniel. Er wedelte fröhlich mit dem Schwanz. Meine Freude war auch riesig. Und wieder eine Enttäuschung. Meine Mutter wachte auf und es stellte sich heraus – mein Vater hat ihn einfach vor dem Laden freigegeben. Er musste ihn wieder zurückbringen. An mehr kann ich mich nicht erinnern.

Eine große „Schublade“ habe ich für meinen älteren Bruder. Ich erinnere mich an die Zeit die ich mit ihm verbrachte. Er baute immer Zelte aus Decken, zwischen Tisch und Stühlen, da haben wir uns versteckt. Zwischen uns gibt es aber einen großen Altersunterschied. Er hatte seine Freunde und da nahm er mich nicht mit. Ich habe sie immer verfolgt, habe zugeschaut, was sie tun. Ich mochte in der Nähe sitzen und schauen, was er macht. Nur wenig Zeit verbrachte er zu Hause – die meiste außerhalb. Wenn er nach Hause kam, schlief ich schon meistens. Als er sich ein eigenes Auto gekauft hat, nahm er mich manchmal zum Ausflug – wenn zu Hause gerade wieder die Hölle los war. In dieser „Schublade“ liegen aber auch Situationen, die in mir Wut und Traurigkeit aufsteigen lassen. Wenn er in der Küche saß und meine Mutter mit ihm über den vergangenen Tag sprach. Sie hörte ihm aufmerksam zu, schaute ihn an. Ich habe das leider nie erlebt. Als ich groß genug war, dass ich es brauchte mich ihr anzuvertrauen, steckte sie tief in der Sucht, die jede „Begegnung“ unmöglich machte.

Die nächste „Schublade“ ist meine Sturm-und-Drang-Zeit. In der Mittelschule lehnte ich mich gegen die Ungerechtigkeit zu Hause, gegen die mangelnde Sicherheit auf. Ich öffne diese „Schublade“ ungern. Ich fühle mich sehr schuldig und schäme mich für alles was da liegt. Dafür dass ich mir so viel erlaube habe. Häufige Saufpartys, Kontakte mit Jungs. Wenn ich könnte, würde ich schnell die Zeit zurückdrehen um das und jenes zu korrigieren. Jetzt kann ich nur, oder sogar, mir selber das alles verzeihen. Isolation vom Zuhause, Selbstgestaltung meines Lebens, Umgebung, die meine Eltern nicht akzeptierten und die deswegen umso wichtiger für mich war. Menschen, die mir ein bisschen Akzeptanz geschenkt haben, das Gefühl einer Gemeinschaft, die mich angenommen haben so wie ich war. Für diese Momente war ich bereit meine Loyalität, Treue, eigentlich mich selbst zu opfern.

Auf der größten „Schublade“ steht „Traurigkeit“. Dort liegen alle Situationen, Bilder, die für große Augen sorgten, voll Verzweiflung und Leid. Es fiel mir besonders schwer zu akzeptieren, dass meine Eltern ihr Wort nicht gehalten haben. Ich habe vieles gehört, viele Pläne, Versprechen. Nichts davon ist wahr geworden. Und das Gefühl, wie die Luft aus einem kaputten Ballon ausströmt – so verflüchtigt sich die Hoffnung. Wenn man in so einem Haus lebt, muss man lernen zu überleben. Man muss sich ein System „erarbeiten“, das einem Kraft gibt. Ich zählte die Tage, wann meine Eltern vermutlich betrunken und wann nüchtern sein werden. Meistens traf das nicht zu, ihr Trinken war unvorhersehbar, das hielt mich aber am Leben – gab mir ein wenig das Gefühl von Kontrolle und Vorhersehbarkeit. Ich habe gelernt Anzeichen zu erkennen – wann sie betrunken sind, wann sie sich besaufen werden. Das habe ich soweit perfektioniert, dass ich nach einem Blick ins Gesicht sogar ein einziges Bier erkennen konnte. Und wenn ich das wusste, konnte ich meine Pläne, meinen Tag, meine Einstellung ändern. Gleich schlug ich die Tür meines Herzens zu und ich wurde

zum Soldaten, der für alle Eventualitäten vorbereitet ist. Diese Bereitschaft hielt bis zum nächsten Tag an. Ich habe gelernt, wann ich „auf den Zehenspitzen gehen“ muss, leise sein, aus dem Blickfeld verschwinden. Ich wusste auch, wann ein Krach kommt. Ich habe gelernt meinen Mund zu halten und kein Öl ins Feuer gießen.

Noch eine andere „Schublade“ bringt mein Herz bis heute zum Bluten. Die „Schublade“, wo ich den Mangel an Liebe, schreckliche Kälte und Leere verstecke. Jetzt weiß ich theoretisch, dass jeder Mensch Fehler macht. Mir wurde das aber nie zugestanden. Wenn ich ein Spielzeug kaputt machte (angeblich war ich sehr ungeschickt), wenn ich eine schlechte Note bekam oder die Wohnung nicht rechtzeitig aufgeräumt habe... Alles das bestätigte mich in den Gedanken das ich nichts taue. Das hörte ich auch von meinen Eltern. Ein Bild nur: ich hatte eine schöne Handtasche, die erträumte. Eines Tages gingen wir mit meinen Eltern spazieren. Ich war das glücklichste Mädchen der ganzen Welt. Irgendwann wurde ich aber müde und bat meinen Vater, dass er meine Tasche tragen möge. Er schrie mich an und schmiss sie in den Müll. Ich sank innerlich zusammen. Weinen und heulen half nichts.

Ich machte die Zeit der Auflehnung durch. Ich war wütend, warum ich kein „normales“ Zuhause haben kann. Warum passiert das alles gerade mir? Ich überlegte, ob ich wirklich so ein schlechter Mensch bin, dass mir so viel Schmerz widerfährt. Ich suchte nach einem Grund, warum mich meine Eltern nicht lieben. Was habe ich schlecht gemacht, dass sie mich so schlecht behandeln? Lange trug ich all die Fragen in mir. Ich konnte keine Antworten finden und reagierte mich auf allem herum ab. Oft fühlte ich mich wie ein Vogel, dem man die Flügel gebrochen hat und jetzt kann er nicht mehr fliegen. Als wäre ich für was komplett anderes geschaffen, aber meine Kindheit hat all die Pläne und Möglichkeiten durchkreuzt. So war es früher. Jetzt, aus der Zeitperspektive sehe ich deutlich, dass jeder Tag meines Lebens nötig war. Dass alles, was passierte, seinen Sinn hatte. Für mich hat das eine zweifache Dimension – die Erfahrungen vom Zuhause nutze ich in meiner Arbeit, in den Kontakten mit anderen. Viele von den Situationen brachten mir nützliche Fähigkeiten bei: Selbständigkeit, Auskommen mit schwierigen Situationen, Verständnis für Probleme anderer Menschen. Ich lernte auch für mich und andere verantwortlich zu sein. Für die Arbeit, die ich mache. Dadurch engagiere ich mich in mein Leben und habe das Bedürfnis zu sein, nach dem echten Sein, vor allem nach dem Ich-Selbst-Sein.

Einen wichtigen Platz in meinem Leben hatte und hat weiterhin Gott. Meine Eltern gingen nie sonntags in die Kirche. Ich habe Ihn während der Exerzitien vor der Abitur kennengelernt, zu denen ich nur gefahren bin, um für kurze Zeit dem Zuhause zu entkommen. Die erste Begegnung, ans Herz gedrückt werden, Begeisterung über Seinen Frieden und Liebe. Ich erinnere mich an die Zeit genau – den ganzen Tag lief ich mit Lächeln herum. Ich fühlte mich gut trotz den Schwierigkeiten zu Hause. Natürlich gab es auch Krisen. Der nächste wichtige Moment war die Exerzitien mit der KHG. Eine Freundin hat mich dorthin „geschleppt“. Während des Studiums war ich ziemlich isoliert von anderen, von der Welt. Außer ein paar engen Freundinnen, hatte ich keine Kontakte. Mit einer Gruppe von Unbekannten wegzufahren war eine Herausforderung für mich. Ich hatte aber keine Pläne für die Sommerferien, wollte sie nicht zu Hause verbringen, also stimmte ich zu. Dort landete ich

wieder in den Armen Gottes – meines Papa – so nannte ich Ihn damals. Ich genoss Seine Anwesenheit und Fürsorglichkeit. Ihm konnte ich stundenlang erzählen, was mir fehlt. Ich stellte jede Menge an Fragen und fand natürlich nicht gleich die Antworten, ich konnte sie aber herausschreien. Und so bleibe ich seither immer bei Ihm. Manchmal rebelliere ich und sage, Er helfe mir nicht, er vergesse mich. Manchmal entferne ich mich weil ich mich wertlos fühle. Ich weiß aber, dass Er bei mir ist auch dann, wenn ich aus Protest nicht am Sonntag in die Messe gehe. Seine Obhut und Fürsorge sehe ich in verschiedenen Ereignissen und Situationen, in Menschen, die meine Aufmerksamkeit und mein Herz auf das Wesentliche richten. Ich habe eigentlich nie einer Gemeinschaft angehört, obwohl ich es brauchte. Ich wollte, jemand würde mich länger in einer Gruppe festhalten. Das ist aber nie gelungen.

In meinem Leben hatte ich kaum Freunde. Niemanden näheren, weil niemand wissen durfte, was in unseren vier Wänden passiert. Die paar Bekanntschaften, die ich knüpfen konnte, machte meine Mutter kaputt. Mit Botschaften wie „du darfst niemanden vertrauen, du wirst aufs Eis geführt“, „nur die Familie kann dir helfen und dich verstehen“, „die Menschen sind falsch“ machte sie jede Freundschaft zur flüchtigen Bekanntschaft. Wenn ich zu ihr zurückkehrte und über die Missverständnisse erzählte, bestätigte sie mich darin „ich habe es dir doch gesagt“. Diese Überzeugung steckt bis heute in mir fest. Wenn es zu Meinungsverschiedenheiten kommt, verspüre ich enormen Angst und das Bedürfnis zu fliehen, sich zurückzuziehen.

Jetzt... Verstehe ich mehr. Denke ich. Der Verstand hilft nicht immer, vor allem wenn ich etwas erneut stark erlebe. Immer öfters benutze ich ihn aber um mir die Umstände zu erklären, das Verhalten von mir selbst und von anderen. Alles, was in der frühen Kindheit passiert ist, spiegelt sich in der Gegenwart wieder. Jeden Tag, jede Ohrfeige, jede Träne. Heutzutage greife ich in die „Schublade“ wenn ich über mich selbst, andere, Alltag, Zukunft unschlüssig bin und suche dort nach der Ursache. Meistens finde ich sie dort tatsächlich.

Ich habe große Angst vor Missverständnissen, Konflikten, Streitigkeiten. Ich werde immer wieder mit dem Anderssein und Nichtverstandensein konfrontiert. Ich lerne die Realität in richtigen Farben zu sehen. So, wie sie sind. Ich versuche nicht zu fliehen, die Türen nicht zu zuschlagen, so zu tun, als gäbe es die Angst nicht. Eigentlich ist meine erste Reaktion immer Angst. Erst nachher schaue ich mir die Realität an und schalte den Verstand ein um mich nicht von den Gefühlen leiten zu lassen.

„Schuldgefühl“ ist mein „zweiter Vorname“. Wenn man für Sachen verantwortlich ist, mit denen man keinen Kontakt hat, landet man schnell in der Falle dass man sich für alles und alle verantwortlich fühlt. So ist es bei mir. Ich fühle mich schuldig in Situationen, die sich meiner Macht entziehen. Wenn es meiner Mutter schlecht geht, wenn sie in schlechter Stimmung ist, wenn ich meiner Nachbarin nicht helfen kann... Viele ähnliche Situationen wecken in mir das Gefühl wertlos zu sein.

Es war mir nicht bewusst, wie wichtig die Meinung anderer über mich für mich ist. Am liebsten wäre es, wenn mich alle mögen würden. Das ist aber nicht möglich. Ich werde immer wieder mit meinem Bedürfnis nach Akzeptanz konfrontiert und wenn ich das Gefühl habe, dass ich wieder schlecht über mich denke – erkläre ich mir selbst, dass es nur wieder

meine Mutter ist, die meine Handlungen und Benehmen kritisiert. Ich habe das Bedürfnis in allem, was ich mache, perfekt zu sein. Unterbewusst versuche ich mir selbst und anderen meinen Wert ständig zu beweisen. Zu zeigen und beweisen, dass ich etwas kann, dass ich etwas taue. Gleichzeitig aber, wenn ich Komplimente höre, glaube ich nicht, dass sie ehrlich gemeint sind. Ich kann bei mir nicht viele positive Eigenschaften entdecken.

Meine große Schwierigkeit sind Beziehungen mit anderen. Wenn mir jemand wichtig wird, ziehe ich mich zurück unter irgendwelchen Vorwand. Oft erkläre ich mir selbst, dass die Bekanntschaften keinen Sinn haben, weil sie eh schnell zu Ende gehen. Früher oder später aber sicher. Ich bin sehr vorsichtig beim Kennenlernen von neuen Menschen und lasse sie in meine Welt nur zögerlich rein. Ich denke mir, dass ich als Freund unattraktiv bin und dass sich die Menschen mit mir langweilen, also hat es keinen Sinn. In solchen Situationen brauche ich sehr die Logik und die Fähigkeit die richtige „Schublade“ zu öffnen.

Jeden Tag wiederhole ich mir aber: das ist es wert. Es ist ein besonderes Abenteuer – die Reise in sich selbst. Sich selbst zu entdecken, so wie ich bin. Meine Interessen zu entdecken. Meine Welt mit anderen zu teilen. Angenehme Gefühle zu erfahren – Freude, Liebe, Zufriedenheit, Befriedigung. Es ist wunderbar die zu klein gewordene Klamotten „wegzuschmeißen“, die Schubladen mit neuen Kreationen zu füllen. Ich weiß noch nicht ganz, wer Asia wirklich ist. Ich kenne sie schon etwas. Ich liebe es in meiner Wohnung mit einer Tasse Kaffee zu sitzen und die Schwalben zu beobachten (ich hoffe, dass sie eines Tages ein Nest neben meinem Fenster bauen). Nach einem langen anstrengenden Tag liebe ich eine heiße Dusche und ein gutes Buch auf meiner Couch. Ich genieße das Schnurren meiner Katze. Und die leuchtenden Augen meiner Freunde beim Gespräch. Ich singe und tanze – noch nur wenn ich alleine bin, aber ich genieße es. Ich kann mir ein Jahr ohne Wandern im Gebirge mit meinen Freunden nicht vorstellen. Den Wind in den Haaren zu spüren, die Müdigkeit und die Wärme des Zimmers am Abend. Und am meisten mag ich nach Hause zu kommen. In mein Haus. Ohne Angst und Stress. So eine Rückkehr nach einem langen Tag verbinde ich heute mit Freude, Ruhe und Sicherheit. Ein kurzes Gespräch mit den Nachbarn im Treppenhaus.

Das alles ist möglich dank der Hilfe von freundlichen Menschen, die ich auf meinem Weg jeden Tag treffe. Dank der EKA- Therapie kann ich mich über all die Kleinigkeiten freuen, die mir früher zwischen den Fingern rinnten. Die beste Therapie ist aber eine nahe Beziehung mit einem Menschen, in der man sich selbst immer wieder überwinden muss. Mit der eigenen Angst und Unsicherheit kämpfen. Es ist der andere liebende Mensch, der die alten Wunden heilen helfen kann, sogar die tiefsten. Um jedoch zu sehen, dass man um sich liebende Menschen hat, muss man sich die Mühe machen, die Quelle der eigener Probleme und Leiden zu sehen. Erkennen, dass die nächsten Personen nicht immer in Ordnung waren. Das zum ersten Mal zu sehen, war für mich unglaublich schmerzhaft. Ich musste mit meiner Loyalität gegenüber meiner Familie fertig werden. Den Satz „Meine Eltern sind Alkoholiker“ zum ersten Mal auszusprechen war mit unglaublichem Schmerz bezahlt. Mit Schmerzen eines kleinen Kindes, das schreit „Ich liebe meine Eltern und ich brauche sie“.

Ich schöpfe viel daraus für mich selbst, bin mir aber auch bewusst, diese einjährige Therapie ist nicht alles. Es ist erst der Anfang des Weges, des Fertigwerdens mit der Vergan-

genheit. Eines Weges, auf dem meine Füße oft wund werden. Der manchmal so sandig ist, dass ich kniehoch sinke. Immer öfters hebe ich aber meine Augen und bemerke die Schönheit um mich herum. Und wenn ich wieder auf dieser schönen Etappe mit genussvollen Aussichten bin, danke ich für den Freund, der seine Spur auf dem Weg hinterlassen hat, der mich zum Stehenbleiben und in mich hineinhorchen motiviert. Für einen Freund, der meinen Kopf gehoben hat und der jeden Tag mich auf die Schönheit der Welt aufmerksam macht. Für einen Freund, der mir jeden Tag hilft die Welt beim Namen zu nennen und mir ihre Komplexität erklärt.

Etwa vor einem halben Jahr habe ich ein Mädchen kennengelernt, mit einer ähnlichen Familiensituation, wie meine. Wir haben angefangen Zeit miteinander zu verbringen, ich helfe ihr bei Hausaufgaben und mit den Situationen zu Hause fertig zu werden. In ihr habe ich viel von mir selbst entdeckt. Sie reagiert ähnlich wie ich, sieht die Welt auch ähnlich, hat dieselbe Sensibilität. Da dachte ich mir: wieso nicht? Vielleicht ist das der Zeitpunkt. So wie mir jemand mal persönlich geholfen hat. Warum sollte ich das jetzt nicht „zurückzahlen“, das Gute weitergeben? Leider war das für meine Mutter, die sich dadurch betrogen fühlte, ein weiterer Anlass zum Schweigen. Es tut ihr anscheinend sehr weh, dass ich jetzt mein eigenes Leben lebe und ohne ihre Hilfe zurechtkomme. Sie hat Angst davor, dass jemand außer ihr für mich wichtig sein könnte. Deswegen wendet sie die effektivste Methode an: mit dem Schreien „schmeißt sie mich raus“ aus der Familie, demütigt mich, beschimpft mich als wertlos. Sie hat es schon wieder getan. Das letzte Mal dachte ich, ich werde keine solchen Situationen mehr erleben. Ich lag falsch. Durch ihr derartiges Benehmen habe ich das Gefühl, ich werde immun, ich befreie mich von ihrem Wut und Manipulationen. Diesmal entschied ich mich ihr einen Brief zu schreiben. Ein Brief in dem ich zum ersten Mal seit langem meine Gefühle zum Ausdruck bringe. Hier ist er:

Mutti,

ich schreibe um dir etwas von mir selbst zu erzählen. Bis jetzt habe ich dir immer aufmerksam zugehört. Jetzt will ich darüber reden, was in mir drin ist. Wenn du den Mut dazu hast – hör zu.

Zuerst eins – egal was passiert, ich liebe dich. Auch wenn es manchmal anders aussieht, es ist so. Die ganze Zeit habe ich mich bemüht, für dich eine gute Tochter zu sein. Ich habe alles gemacht, was in meiner Macht stand, damit du zufrieden bist. Das habe ich aber nie geschafft. Immer wieder tauchte etwas auf, das dich unzufrieden machte. Weißt du wie viel mal ich schon gehört habe, dass ich keine Mutter mehr habe? Stell dir eine umgekehrte Situation vor. So wehtun solche Worte. Es ist für mich unangenehm, dass ich die Akzeptanz von komplett fremden Menschen bekomme. Viele Leute aus meiner Umgebung fragen mich, wie es mir geht, was läuft, sie reden mit mir. Von dir habe ich das nie bekommen. Du redest von deine Opferbereitschaft und Sorge. Nennst du wirklich all diese Streitigkeiten und Krach – Fürsorge? Denkst du wirklich ich wäre „tief gesunken“? Wieso?

Du siehst nur deine eigene Perspektive, ich habe dir nie gesagt, wie es für mich ist. Ich habe eigentlich den Eindruck, du willst das gar nicht hören. Es ist einfacher zu behaup-

ten, dass alle drum herum dich verletzen und nicht verstehen. Du siehst nicht, dass du die anderen auch verletztest. Du tust mir weh mit deinem Benehmen. Weißt du wie ich dein Schweigen hasse. Du hörst einfach auf mit mir zu reden. Ich weiß nie was passiert ist, wieso. Manchmal hast du eine Woche lang kein Wort mit mir geredet. Und dann plötzlich war alles wieder normal und du benahmst dich, als wäre nie was gewesen. Und ich blieb mit dem Wirrwarr in meinem Kopf, wieso?

Ich habe mich oft gefragt, ob das alles, was bei mir zu Hause ablief, nur meine Phantasie wäre. Vor kurzem habe ich aber Patrycja getroffen, wir haben uns an die alten Zeiten erinnert. Und sie bestätigte mich darin, dass es zu Hause falsch lief. Das Essen ist nicht alles. Ich weiß nicht warum du meinst, ich will dich mit meinem Benehmen ärgern. Das habe ich nicht vor. Ich bin endlich eine erwachsene Person. Ich lebe, wie ich es für richtig halte. Falls ich Fehler mache, werde ich selbst daraus Schlüsse ziehen.

Ich bin stolz auf mich, dass ich in meinem Leben schon so viel erreicht habe. Und ich freue mich dass ich das alles mit meinen eigenen Händen geschafft habe. Ich habe Freunde, die sich zusammen mit mir darüber freuen. Es sind Menschen, die mich unterstützen, bei denen ich mich auch ausweinen kann, wenn ich es brauche. Sie akzeptieren mich einfach. Und auch wenn ich etwas Dummes mache, „setzen sie mich nicht vor die Tür“. Ich weiß, wie ich leben will. Ich habe klare Ziele und will sie anstreben. Egal ob ich dafür deine Akzeptanz bekomme.

Es schockiert mich, wie du mit Papa lebst. In Wirklichkeit hat sich nichts verändert. Eine relative Ruhe gab es zwei Jahre, jetzt hasst ihr euch wieder. In der Atmosphäre kann man nicht leben. Schon vor langer Zeit habe ich mich entschieden mein Leben anders zu gestalten, als ihr. Ich will mich nicht mit Leuten umgeben, die niemanden mögen, sich selbst inklusive.

Weißt du was mir aus meinem Leben mit dir am meisten hängenblieb? Das ständige Sich-Entschuldigen für Sachen, die ich nicht getan habe. Das hast du mir perfekt beigebracht. Und weißt du was? Ich kann es nicht mehr. Etwas ist in mir gestorben. Wenn du keinen Kontakt mit mir wünschst – es ist dein gutes Recht. Ich werde nicht mehr mit einem „Entschuldige“ zurückkommen. Solltest du mich brauchen – ich bin immer da.

Weißt du, manchmal weine ich in den Kissen. Ich brauche eine Mutter. Eine Mutter, die versteht und liebt. Liebt trotz allem. Für mich sind die Worte: Mutti und Vati leer. Es gab Momente in meinem Leben, dass ich lieber zur Sophia gefahren bin, zu ihrer Mutter, als zu mir selbst nach Hause. Jetzt habe ich mein eigenes Zuhause. Ein Zuhause ohne Streit. Wo mich andere besuchen – manchmal auch spät am Abend. Ein Zuhause, wo ich mich gut und sicher fühle. Früher dachte ich schlecht über Agnieszka, die weit von Zuhause weggezogen ist. Jetzt fange ich an, sie zu verstehen. Sie ist ein Gast zu Hause. Ihre Eltern kommen alleine zurecht. Es gibt keine Vorwürfe mehr.

Was zwischen dir und Papa abläuft, ist eure Sache. Ihr habt euch das Leben gewählt und bereitet. Es ist die höchste Zeit dafür die Verantwortlichkeit zu übernehmen und nicht die ganze Welt für eure Probleme schuldig zu machen. Das war damals deine Wahl. Du hast ihn als deinen Ehepartner gewählt. Ich und Joseph sind nur deine Kinder.

Es tut mir leid, wenn es so zwischen uns läuft. Es tut mir leid, dass du dich bis jetzt für kein Wort entschuldigt hast. Heute ist mein Inneres wie gebrannte Erde. Du tust mir eigentlich leid, dass du es so schwer mit dir selbst hast. Ich bin aber nicht instande irgendwas zu tun. Ich will nicht die ganze Welt hassen. Die Menschen sind gut. Die Welt ist schön. Und das Leben ist lebenswert. Man muss es bloß erkennen. Ich habe vor es zu tun.

Ich bin in der Nähe, falls du mich brauchst.

Bibliographie

Dokumente:

- Jan Paweł II, Duch Święty – źródłem prawdziwego pokoju*, aud. gen. 29.05. 1991, w: *Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ożywiciela*, Libreria Editrice Vaticana, Watykan 1992.
- Jan Paweł II, Duch Święty sprawcą naszej modlitwy*, aud. gen. 17.04.1991, w: *Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ożywiciela*, Libreria Editrice Vaticana, Watykan 1992.
- Jan Paweł II, List apostolski Salvifici doloris*, w: *Wybór listów Ojca Świętego Jana Pawła II*, Wydawnictwo M, Kraków 1999.
- Jan Paweł II, Rodzina w Europie*, 25.06.2004 – *Do uczestników europejskiego sympozjum nauczycieli akademickich*, www.opoka.org.pl, 25.05.07.
- Paweł VI, Duch Jezusa*, aud. gen. 17.05.1967, w: *Trwajcie mocni w wierze, Paweł VI (przemówienia na audiencjach ogólnych z lat 1963-1967)*, t.1, WAM, Kraków 1971.
- Paweł VI, Obrzęd i tajemnica*, aud. gen. 13.08.1969, w: *Czy modlimy się dzisiaj*, Wydawnictwo św. Wojciecha, Poznań 1974.
- Pełna jest ziemia Twojego Ducha Panie, Oficjalny dokument Komisji Teologiczno-Historycznej Wielkiego Jubileuszu Roku 2000*, Wydawnictwo św. Jacka, Katowice 1997.
- Stolica Apostolska, Obecność Kościoła na Uniwersytecie i w kulturze uniwersyteckiej*, w: *Informator Duszpasterstwa Akademickiego w Polsce*, Warszawa 2002.

Fachliteratur:

- Babiker G. i Arnold L., Autoagresja*, GWP, Gdańsk 2003.
- Beattie M., Koniec współuzależnienia*, Media Rodzina, Poznań 2003.
- Bradshaw J., Toksyczny wstyd*, Akuracik, Warszawa 1997.
- Carter E., Duch Święty jest obecny*, PAX, Warszawa 1975.
- Cermak T.L., Rutzky J., Czas uzdrowić swoje życie*, PARPA, Warszawa 1998.
- Cloud H. i Townsend J., To nie moja wina*, Wydawnictwo W drodze, Poznań 2008.
- Forward S., Toksyczni rodzice*, Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, Warszawa 2007.
- Hellsten T., Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym*, Wydawnictwo Ravi, Łódź 2005.

- Jeffers S.**, *Nie bój się bać*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999.
- Kucińska M.**, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2006.
- Lerner R.**, *Codzienne afirmacje*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999.
- Mellody P.**, *Toksyczne związki*, J. Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2008.
- Martin G.**, *Czytanie Pisma świętego jako Słowa Bożego*, PTT, Kraków 1982.
- Pittman B.**, *Modlitwy do 12 kroków, czyli jak wyjść na prostą*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996.
- Postawy wobec społecznej odpowiedzialności biznesu*, www.ipsos.pl.
- Polok G.** *W drodze do siebie*, Wydawnictwo św. Jacka, Katowice 2010.
- Silvano R. i Mascarenhas F.**, *Duch Święty*, RHEMA, Kraków 2000.
- Robinson E. i Rhoden J.L.**, *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, Wydawnictwo PARPA-Media, Warszawa 2008.
- Sobolewska Z.**, *Odebrane dzieciństwo*, IZP, Warszawa 2000.
- Wawerska-Kus J.**, *Dzieciństwo bez dzieciństwa*, DYWIZ, Warszawa 2009.
- Wobiz A.**, *Współuzależnienie w rodzinie alkoholowej*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2001.
- Woititz J.**, *Małżeństwo na lodzie*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2002.
- Woititz J.**, *Dorośle dzieci alkoholików*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2000.
- Woronowicz B.T.**, *Alkoholizm jest chorobą*, PARPA, Warszawa 1998.
- Woydyłło E.**, *Poprawka z matury*, Wydawnictwo Literackie, Warszawa 2009.
- Woydyłło E.**, *Podnieś głowę*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1998.
- 12 Kroków dla Dorosłych Dzieci z uzależnieniowych i innych rodzin dysfunkcyjnych*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996.

Artikkel:

- Adamczyk T.**, *Kroczyć dumnie, nie biec – terapia DDA*, w: *Zagrożenia rodziny w aspekcie pastoralno-społecznym*, red. I. Celary i G. Polok, Wydawnictwo AE, Katowice 2008.
- Błasiak A.**, *Rodzina dysfunkcyjna zagrożeniem społecznego funkcjonowania dziecka*, w: *(Bez)radność wychowania?*, red. Z. Marek i M. Madej-Babula, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007.

Cholna K. i Madej-Babula M., *Funkcjonowanie psychiczne DDA we współczesnym świecie*, w: (Bez)radność wychowania?, red. Z. Marek i M. Madej-Babula, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007.

Co trzeci Polak doświadczył przemocy w rodzinie, www.info.wiara.pl.

Dodziuk A. *Dorośle Dzieci Alkoholików*, Gazeta Wyborcza – Wysokie Obcasy, 10.05.2002.

Jest kryzys, więc pijemy coraz więcej, www.dziennik.pl, 23.05.09.

Kołecka-Rusecka M., Polok G., *Sprawozdanie z zajęć profilaktycznych „Korekta”*, www.ae.katowice.pl, 02.06.09.

Kowalewski I., *Zaburzenia emocjonalne studentów krakowskich uczelni wyższych w aspekcie bezpieczeństwa*, www.21.edu.pl.

Kucińska M., *Dorośle Dzieci Alkoholików*, www.kiosk.onet.pl/charaktery/, 11.05.08.

Kucińska M., *DDA – kim jesteśmy?*, www.psychologia.edu.pl, 23.08.08.

Nadolski B., *Słowo Boże i sakramenty święte*, w: *Katechizm Kościoła Katolickiego – wprowadzenie*, red. M. Rusiecki i E. Pudelko, Wydawnictwo KUL, Lublin 1995.

Nowacki W., *Jak Duch Święty działa w Kościele*, Zeszyty Odnowy 24, Kraków 1998.

Sękowska Z., *Współzależność wychowania i rozwoju dziecka*, w: *Wychowanie w rodzinie chrześcijańskiej*, red. F. Adamski, WAM, Kraków 1982.

Szymusiak J., *Zgromadzenie eucharystyczne wyrazem misterium Kościoła*, w: *Kościół w świetle soboru*, red. H. Bogacki i S. Moysa, Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 1968.

Ryn Z., *Sens cierpienia*, www.charaktery.eu, 23.06.09.

Uczelnia wolna od uzależnień, www.ae.katowice.pl, 02.06.09.

Internetseiten:

www.ae.katowice.pl

www.dda.pl

www.info.wiara.pl

www.kiosk.onet.pl/charaktery/

www.psychologia.edu.pl

www.21.edu.pl

Über den Autor:

Pater Dr. habil. Grzegorz Polok ist Leiter von den Akademickie Warsztaty Pedagogiczne (pädagogischen Workshops für Studierende) und wissenschaftlich-didaktischer Mitarbeiter im Lehrstuhl der Personalverwaltung und der Sozialwissenschaften an der ökonomischen Universität in Katowice, sowie Studentenseelsorger in der Studentenseelsorge „Zawodzie“. Seit einigen Jahren beschäftigt er sich mit Fragen der Ethik von der Wirtschaftstätigkeit, Ethik in Publicrelations, mit Ethos des Hochschullehrer und auch mit verschiedenen mit Abhängigkeiten verbundenen Problemen. Er verfasst Publikationen in der Ethik von der Wirtschaftstätigkeit, der Ethik in Publicrelations, Hochschulpädagogik, Axiologie, Theologie.

www.spreadwings.eu